

MOKSHA PUNCAK KESADARAN DIRI DAN PENYATUAN KOSMIK

Oleh : I Nyoman Kurniawan

Rumah Dharma - Hindu Indonesia

MOKSHA PUNCAK KESADARAN DIRI DAN PENYATUAN KOSMIK

Ditulis oleh : I Nyoman Kurniawan Peraga : Putu Ayu Cinthya Pratistha Fotografi : Nyoman Suryawan

Sujud hormat dan terimakasih tidak terhingga kepada Mula Satguru yang telah menurunkan ajaran yang tidak ternilai harganya kepadaku, serta untuk limpahan belas kasih tanpa syarat dan sikap penuh pengertian yang menyentuh lubuk hati paling dalam.

Terimakasih sebesar-besarnya untuk kedua orangtuaku Made Murti Santosa dan Ni Ketut Muryati, untuk istriku Ni Luh Putu Ayu Diahari, untuk anak- anakku Neo, Sankhara dan Indivara, serta untuk adikku Ketut Eddie Dharmawan, untuk cinta yang selalu diberikan, serta untuk dukungannya dalam penulisan buku ini. Serta terimakasih banyak untuk saudara-saudara dharma-ku yang telah setia menemani dalam banyak sekali perjalanan spiritual.

Penulis, I Nyoman Kurniawan

INTISARI MELAKSANAKAN DHARMA

Tujuan hidup tertinggi dalam ajaran Hindu Dharma adalah menyadari kenyataan diri yang sejati [Atma], sehingga Atma dapat terbebas dari siklus samsara dan mencapai Moksha. Sayangnya bagi kebanyakan manusia, jarak pandang penglihatannya teramat sangat terbatas, sehingga yang terlihat hanyalah kenikmatan indriya, kehormatan, harga diri, keuntungan, harta kekayaan, wujud dan bentuk. Hal inilah yang telah mengundang banyak manusia enggan melaksanakan dharma dan malah menciptakan berbagai karma buruk tanpa menyadari akibatnya kelak yang membawa kesengsaraan.

Dalam hidup ini kita sering melihat kenyataan yang sulit dipahami. Orang- orang baik yang menderita dan orang-orang jahat yang tidak kekurangan suatu apapun. Selain itu banyak orang yang menderita sejak dilahirkan, baik karena kekurangan secara fisik maupun kekurangan mental. Mengapa mereka sengsara dan mengapa hal itu terjadi ?

Hukum Karma menjelaskan bahwa diri kita sendirilah yang menentukan garis nasib kita. Jika dalam kehidupan sebelumnya kita banyak membuat karma buruk, maka hidup kita disaat ini akan berat dan sengsara. Jika dalam kehidupan sebelumnya kita banyak membuat karma baik, maka hidup kita disaat ini akan banyak kemudahan dan bahagia.

Lahir dan hidup sebagai manusia itu penuh dengan dinamika. Setiap hari kejadian yang datang itu macam-macam, naik-turun dengan berbagai dualitas kebahagiaan-kesengsaraan di dalamnya. Coba kita renungkan kejadian yang umum dalam sehari-hari ini, misalnya pagi-pagi kita mesra dengan istri, siangya istri ngomel-ngomel menyakitkan, malamnya kita kena sakit flu. Pagi-pagi pekerjaan kita dipuji-puji oleh atasan, siangya klien complain, sorenya ketika pulang kerja ban kendaraan kita pecah. Banyak sekali contoh kejadian lainnya dalam kehidupan. Hidup selalu berada dalam dinamika naik-turun dengan berbagai dualitas kebahagiaan-kesengsaraan di dalamnya.

Umumnya hanya persoalan waktu kita sebagai manusia terjerumus ke dalam lubang perangkap kehidupan. Kita yang sudah menikah kemudian cari istri lagi, itu masuk perangkap. Kita tidak puas dengan gaji kemudian kita korupsi, itu masuk perangkap. Kita tidak puas dengan suami atau istri kemudian selingkuh

atau minta cerai, itu masuk perangkap. Kita tidak puas dengan atasan lalu kerja malas-malasan, itu masuk perangkap. Tentu masih banyak sekali contoh lainnya dalam kehidupan. Kita hanya akan

menyakiti dan melukai diri kita sendiri maupun orang lain. Ujung-ujungnya kelak diri kita sendiri akan sulit keluar dari jurang kegelapan dan kesengsaraan.

Dengan kata lain, sangat-sangat mendesak bagi kita sebagai manusia untuk segera "sadar", karena kita dikelilingi oleh berbagai lubang perangkap kehidupan. Jika kita salah melangkah, cepat atau lambat kita akan terbawa masuk ke dalam jurang kesengsaraan.

Dalam perjalanan kehidupan ini manusia itu "svatantra katah", yaitu makhluk yang sepenuhnya bebas, memiliki kehendak bebas dan sekaligus bertanggung jawab atas semua pilihan perbuatannya sendiri. Diri kita sendiri-lah yang sepenuhnya merancang dan menentukan jalan kehidupan kita sendiri. Kita memiliki peluang yang sangat besar untuk memperoleh kebahagiaan dan ketenangan hidup.

Tergantung pilihan kita sendiri, bagaimana pilihan kita untuk bersikap dan bertindak dalam hidup ini adalah yang pada akhirnya akan menentukan kita memperoleh kebahagiaan, kedamaian dan ketenangan hidup atau sebaliknya bertemu dengan kesengsaraan.

Agar kita tidak salah di dalam mengarahkan hidup ini kita memerlukan petunjuk jalan yang terang melalui ajaran Hindu Dharma. Karena hanya dengan begitu kelak seluruh kesengsaraan bisa dlenyapkan. Demikianlah tujuan penulisan buku ini, adalah agar penganut Hindu memiliki sebuah buku panduan akan tujuan tertinggi dari hidup ini. Sebuah buku yang berusaha dibuat seringkas-ringkasnya, tapi sekaligus juga mendalam. Dengan bahasa yang mudah dipahami dan bisa langsung dipraktikkan.

Apa yang ditulis dalam buku ini bersumber dari rangkaian panjang proses belajar dan membina diri, baik melalui belajar dari Satguru, praktek meditasi, perjalanan tirtayatra, membaca puluhan buku-buku suci, serta diskusi-diskusi dengan banyak Satguru. Semua itu kemudian dirangkum ke dalam buku ini.

Seluruh alasan untuk mempelajari dan melaksanakan dharma adalah untuk mengetahui bagaimana cara mengatasi kesengsaraan, serta bagaimana cara mencapai kedamaian dan kebahagiaan tertinggi. Apapun bentuk kesengsaraan mempunyai sebab-sebab dan kondisi bagi keberadaannya. Hanya jika kita menjadikan pembebasan dari kesengsaraan sebagai tujuan-utama, maka itu berarti kita berada di jalur yang benar.

Pengetahuan ajaran Hindu Dharma mengenai Moksha adalah landasan penting untuk dapat mengenali tujuan kehidupan dan tujuan membina diri di jalan dharma. Semoga intisari ajaran Hindu Dharma yang termuat dalam buku ini, dapat menjadi panduan seumur hidup bagi semua manusia agar dapat menemukan kebahagiaan, kedamaian dan keselamatan sejati, agar dapat terbebas dari siklus samsara, serta agar dapat mengungkap rahasia kenyataan semesta yang tertinggi.

TRI MANDALA Dharma - Yoga - Moksha

Dharma dimurnikan oleh Yoga dan Yoga dimurnikan oleh Dharma. Keduanya saling menguatkan dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Laksana sepasang kaki yang saling menunjang, saling membutuhkan dan saling menguatkan dalam perjalanan spiritual.

Ketika keduanya termurnikan, jika kita dapat berjalan sejauh itu, kita akan mendapati ada suatu ruang luar biasa di dalam diri, yaitu kebebasan yang mahaluas. Sesuatu yang tidak pernah disadari, yang tidak punya kedalaman, tidak ada ketinggian, tidak ada ukuran, yang tidak dapat dijelaskan dengan kata-kata, di mana kita adalah bagian dari segala sesuatu.

MANDALA PERTAMA : DHARMA

Melaksanakan dharma yang paling mulia adalah melaksanakan tiga dharma tertinggi [tri paramo-dharmah]. Melaksanakan tiga dharma tertinggi tidak saja menjadi pelindung yang akan menyelamatkan kita dalam roda samsara, tapi sekaligus juga dasar penting bagi perjalanan spiritual. Karena jalan spiritual apapun tidak akan bisa mendalam tanpa melaksanakan tiga dharma tertinggi.

TRI PARAMO-DHARMAH 1 : HATI PENUH BELAS KASIH [DAYADHVAM] DAN TEKUN MELAKUKAN KEBAIKAN [DATTA]

Yang dimaksud dengan hati yang penuh belas kasih adalah kemampuan dan kepekaan untuk ikut merasakan kesedihan, kesengsaraan atau harapan terpendam makhluk lain, yang diikuti dengan dorongan alami di dalam diri untuk membebaskan mereka dari hal-hal tersebut. Memberikan mereka kebahagiaan tersebut atau membantu mereka menemukan kebahagiaan.

Makna dari melakukan kebaikan adalah menolong orang lain dari bahaya atau malapetaka, atau membantu orang lain dari kesulitan yang mereka alami, atau bisa dengan cara membuat orang lain merasa lebih cerah, lebih bahagia atau lebih senang. Bentuk-bentuk kebaikan sangatlah banyak dan beragam. Bisa berupa pemberian material berupa uang, barang, pakaian, makanan, dsb-nya. Bisa berupa pemberian non-material seperti menghibur orang yang sedang kesusahan hati, membantu menyapu, memberikan kesempatan lebih dahulu dalam antrean, memberikan kesempatan orang lain menyeberang jalan, meminggirkan kendaraan saat ada ambulans lewat, dsb-nya. Atau dengan hanya tersenyum ramah kepada orang lain itu juga merupakan suatu bentuk kebaikan.

Atau misalnya kita melihat ada sampah tidak dibuang di tong sampah, kita bantu masukkan ke tong sampah, ada keran yang airnya sudah penuh dan melimpah, kita bantu matikan. Kelihatannya sepele dan mungkin jarang kita perhatikan, tapi ini sebenarnya sangat penting. Karena itu tidak saja akan mengumpulkan akumulasi karma baik, tapi sekaligus juga bagian dari mendidik diri untuk mengembangkan hati penuh belas kasih dan kebaikan.

Selalulah ingat, setiap kali ada yang memerlukan bantuan kita atau mungkin kita bisa membuat mereka sedikit lebih bahagia atau senang, segeralah lakukan kebaikan itu. Katakan ke diri sendiri bahwa kesempatan membantu itu sedikit, jarang kita bisa memilikinya, jadi lakukanlah.

Di dalam melakukan kebaikan, kita harus menerima dan merelakan apapun hasilnya, serta tidak pernah mengharapkan balasan atau imbalan. Pertama karena itu akan menjaga kemurnian pikiran kita. Kedua karena kita juga harus sadar bahwa kebaikan yang kita lakukan tidak akan selalu mendapat respon berupa kebaikan. Kadang-kadang malah kebaikan kita dibalas dengan kejahatan. Ini adalah bagian dari hukum alam semesta dan kita musti selalu sadar dengan hukum alam ini. Apapun yang terjadi, terimalah dengan senyuman damai.

Bahkan kadang-kadang kebaikan-kebaikan yang kita lakukan justru malah diikuti oleh nasib buruk. Tapi nasib buruk bukan alasan untuk menghentikan hati penuh belas kasih dan kebaikan. Terutama karena perjalanan menuju kejernihan kesadaran dan pencapaian Moksha memerlukan dua syarat, yaitu tabungan karma baik yang berlimpah serta kebijaksanaan yang mendalam. Sehingga selalulah ingat dan jangan pernah ragu, setiap kali ada kesempatan membantu, setiap kali ada yang memerlukan pertolongan kita dan setiap kali kita bisa membuat orang lain lebih bahagia, lega, terhibur atau senang, lakukanlah tanpa sedikitpun keragu-raguan.

Di dalam berbagai buku-buku suci Hindu, dipaparkan secara sangat jelas mengenai pentingnya mengembangkan hati penuh belas kasih dan banyak-banyak melakukan kebaikan. Di bawah ini akan diberikan beberapa contoh kutipan-kutipan dalam bentuk ringkasan :

1. Atharva Veda

Tapas caiva-astam karma ca Antar mahati-arna ve [Atharva Veda XI.8.2]

Artinya :

Tapa [pengendalian d] dan keteguhan melaksanakan karma baik [terus- menerus banyak-banyak melakukan kebaikan] adalah satu-satunya sumber keselamatan di dunia yang mengerikan ini.

Atharva Veda menjelaskan bahwa dalam keberadaan kita sebagai makhluk, sumber keselamatan kita sangat terbatas dan itupun sepenuhnya tergantung

kepada diri kita sendiri. Sangat penting dalam hidup ini untuk terus-menerus secara tekun banyak-banyak melakukan kebaikan, karena dampaknya yang sangat terang dan mulia, yang dijelaskan sebagai berikut :

1. Memberikan keselamatan.

Kita bisa mengamati sendiri melalui fakta sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Kalau dalam kehidupan keseharian kita selalu sabar, tidak pernah marah, selalu memaafkan, baik hati, penyayang, suka menolong, suka menyenangkan hati orang, dsb-nya, orang-orang akan cenderung menyukai kita, musuh kita sedikit dan kita terhindar dari konflik-konflik berbahaya. Tentu saja kemudian akibatnya adalah pengalaman-pengalaman hidup kita akan lebih membahagiakan dan terhindar dari bahaya.

2. Karma baik akan membantu meringankan beban karma buruk kita.

Orang yang harus mengalami karma buruk akan bisa mendapat keringanan kalau sikap dan perilakunya penuh belas kasih dan banyak-banyak melakukan kebaikan di saat ini. Misalnya orang yang marah, dendam dan membenci akan bisa jadi akan berubah pikiran, sehingga kejahatan yang dia lakukan tidak akan seberat niatnya semula. Atau disaat kita mengalami kesialan akan ada yang datang untuk menolong.

3. Mendapatkan pertolongan dari alam-alam suci.

Dengan banyak-banyak melakukan tindakan karma baik, dewa penolong kita akan “turun”. Mungkin tanpa kita ketahui, kita akan selalu dijaga dan dibantu oleh kekuatan-kekuatan suci dari alam-alam luhur yang tidak terlihat tersebut.

4. Mendapatkan perjalanan yang terang di alam kematian.

Dalam roda samsara, seseorang yang dalam kehidupannya banyak karma baik [banyak melakukan kebaikan, kebaikan dan kebaikan], ketika meninggal dia akan pergi ke alam-alam suci [Svah Loka] atau kemudian terlahir kembali sebagai manusia yang hidupnya menyenangkan dan didominasi oleh kebahagiaan dan kemudahan hidup.

2. Brhadaranyaka Upanishad

Dalam sebuah kisah tentang pesamuhan [pertemuan agung] para mahluk, Brhadaranyaka Upanishad menyebutkan bahwa ada tiga landasan spiritual yang terpenting bagi tiga jenis mahluk [dewa, manusia dan ashura], yaitu : Dayadhvam - pikiran yang penuh sifat belas kasih, Datta - banyak-banyak melakukan kebaikan dan Damyata - menjaga jarak dengan seluruh kecenderungan [hawa nafsu dan keinginan] yang muncul dari badan dan pikiran, atau dengan kata lain pengendalian diri.

Dengan mengembangkan hati yang penuh belas kasih [dayadhvam], kita tidak saja akan membangkitkan sifat tidak kejam, tidak membenci, tidak marah, sangat memaafkan, tidak iri hati dan berhati lembut di dalam diri kita, tapi sekaligus juga menyapakan bentuk-bentuk kegelapan pikiran yang paling gelap berupa matsarya [iri hati] dan krodha [kemarahan, kebencian, dendam].

Dengan tekun mempraktekkan sikap dan perilaku keseharian yang penuh kebaikan-kebaikan [datta], tidak saja akan menyapakan bentuk-bentuk kegelapan pikiran berupa lobha [ketidakpuasan, keserakahan] dan moha [kegelisahan, kebingungan], tapi sekaligus juga mendidik diri kita sendiri untuk menyapakan ego atau ke-aku-an [ahamkara], baik berupa ke-aku-an [kepemilikan] benda-benda duniawi, hal-hal duniawi, maupun ke-aku-an yang muncul dalam pikiran dan perasaan kita.

Dengan pengendalian diri [damyata], kita terhindar dari mengambil jalan- jalan adharma dalam kehidupan yang membahayakan diri kita sendiri dan orang lain, atau yang dapat menjerumuskan kita ke dalam jurang kegelapan kehidupan dan karma buruk.

Hasil dari ketekunan melaksanakan ketiga praktek ini adalah pikiran yang tenang-seimbang [upeksha] dan kondisi pikiran yang murni [citta suddhi]. Dengan kata lain mencapai tingkat kesadaran Atma

yang mengagumkan. Sebagai contoh, mudah sekali bersikap damai dan penuh belas kasih disaat kita dipuji-puji, dikagumi, tidak kekurangan uang, makan enak dan badan sehat. Tapi mereka yang bisa tetap bisa bersikap damai dan penuh belas kasih disaat dirinya dihina, dicaci-maki, disakiti, tidak punya uang, kelaparan dan sedang sakit, itu tidak lain pertanda kesadaran Atma yang cahayanya sudah bersinar terang benderang.

3. Rig Veda

Rtasya nah patha naya Ati visvani durita [Rig Veda I.33.6]

Artinya :

Semoga Engkau menuntun kami ke jalan hidup yang penuh perbuatan kebaikan-kebaikan, sehingga dengan demikian kami bisa meniadakan semua kekalutan pikiran.

Dalam sloka Rig Veda ini dijelaskan tentang pentingnya mengembangkan hati belas kasih dan perilaku penuh kebaikan. Karena itu akan dapat meniadakan berbagai kegelapan dan kekalutan pikiran.

4. Yoga Sutra

Maitri karuna muditopeksanam Sukha dukkha punyapunya visayanam Bhavanatas citta prasadanam [Yoga Sutra 1.33]

Artinya :

Dalam kehidupan sehari-hari, pikiran dapat dimurnikan dengan keramahan dan kehangatan kepada mereka yang sedang bahagia, belas kasih dan kebaikan kepada mereka yang sedang sengsara, mendukung dan membantu orang-orang yang baik hati, serta tidak menghakimi dan menilai [bersikap netral] kepada orang-orang yang kita rasa jahat atau salah.

Dalam Yoga Sutra dipaparkan secara jelas tentang pentingnya mengembangkan hati yang penuh belas kasih dan perilaku penuh kebaikan. Karena hal itu akan memurnikan samskara [kesan-kesan pikiran], yang memberikan kita kedamaian pikiran dan jalan yang terang.

Dengan melakukan kebaikan-kebaikan, kita mungkin belum tentu tahu bagaimana perasaan orang lain yang kita berikan kebaikan, tapi satu hal yang pasti adalah pikiran kita akan banyak mengalami pembersihan-pembersihan. Pikiran kita dihantarkan menuju ketenangan, tidak mudah marah, tidak mudah terganggu oleh orang lain, tidak mendendam, bebas dari rasa iri hati, dsb-nya. Artinya jika kita tekun melakukan kebaikan, sudah pasti yang pertama kali mengalami kesejukan dan kedamaian pikiran itu adalah diri kita sendiri. Kemudian kita juga menjadi sumber kedamaian dan harmoni bagi lingkungan kita.

Dan tidak terhitung banyaknya lagi sloka-sloka dalam berbagai buku-buku suci Hindu yang menjelaskan tentang keluhuran hati yang penuh belas kasih dan kebaikan. Tapi dengan tujuan agar tulisan ini ringkas, tidak semuanya akan dibahas dan dipaparkan disini.

Sehingga berdasarkan seluruh sebab-sebab yang telah dipaparkan diatas, sesungguhnya tidak ada sedikitpun alasan bagi kita untuk tidak mengembangkan hati yang penuh belas kasih dan tekun melakukan kebaikan, kebaikan dan kebaikan, setiap saat dalam kehidupan kita sehari-hari.

Bab 2

TRI PARAMO-DHARMAH 2 : TIDAK MENYAKITI [AHIMSA]

Cobalah direnungkan, apakah kita seringkali tanpa sadar menyakiti orang lain, seperti menjadikan orang lain bahan olok-olokan, menggosip, memprotes, merendahkan orang lain, ngebut di jalan, ngebel-gebel tidak sabar di jalan, buang sampah sembarangan, ada wanita lewat kita lecehkan dengan menyuuli cuit-cuitin, menyerobot antrean, melanggar lampu lalu-lintas, menghidupkan musik keras-

keras, korupsi, tidak menepati janji, dsb-nya. Mungkin saja ada banyak sekali, jika kita bersedia merenungkan dan memperhatikan baik-baik dalam kehidupan.

Di dalam berbagai buku-buku suci Hindu, dipaparkan secara sangat jelas mengenai pentingnya melatih diri untuk tidak menyakiti. Misalnya sebagai sebuah contoh, yaitu kutipan dari Vana Parwa sebagai berikut :

Ahimsā satyavacanam sarvabhūtahitam param Ahimsā paramo-dharmah sa ca satye pratisthitah Aatye krtvā pratisthām tu pravartante pravrttayah

Artinya :

Mereka yang pikirannya mulia tidak pernah menyakiti dan penuh kebaikan kepada semua makhluk. Ahimsa [tidak menyakiti] adalah dharma yang tertinggi, mereka yang paham tidak akan pernah menyakiti dalam perbuatan, perkataan dan pikiran. Mereka sepenuhnya sadar kepada sebab dan akibat dari perbuatan [hukum karma], sekaligus menuju kepada pemurnian pikiran.

Disini dijelaskan mengapa tindakan menyakiti harus segera dihentikan. Karena menyakiti tidak saja sumber utama karma buruk, tapi sekaligus juga salah satu sumber utama pengkondisian pikiran yang gelap. Hanya orang yang memahami dalam-dalam tentang hukum karma dan sekaligus tahu mengenai

hakikat kesadaran, akan berupaya “memotong” sebab yang akan menghasilkan karma buruk dan kegelapan pikiran. Sehingga walaupun dalam hidup ini kita tidak mungkin bisa sepenuhnya 100% tidak menyakiti, tapi kita juga harus terus melakukan upaya sebisa mungkin untuk tidak menyakiti. Kita bisa banyak-banyak menguranginya dengan kesadaran sepanjang waktu, tekad kuat dan disiplin untuk merubah diri.

Selalulah eling [ingat] di setiap saat, di setiap tempat dan di setiap keadaan, berusaha jangan menyakiti perasaan makhluk lain, jangan mengganggu makhluk lain, jangan merugikan makhluk lain, jangan memanfaatkan kesulitan-kesusahan makhluk lain untuk mengeruk keuntungan, jangan menipu makhluk lain, jangan memanfaatkan atau mengeksploitasi makhluk lain, dsb-nya.

Dalam realita kehidupan tentu saja akan ada yang berkata, “saya tidak pernah berniat menyakiti, saya menyakiti hanya karena saya terlebih dahulu disakiti”. Ini dapat dianggap sebagai sebuah pandangan salah yang manusiawi. Di jalan dharma cita-cita luhur tertinggi kita adalah mencapai kesadaran Atma. Tercapainya kesadaran sempurna, yang sekaligus akan membebaskan Atma dari siklus samsara. Kalau demikian adanya tentu kita harus terlebih dahulu membina diri kita sendiri, untuk dapat melampaui sifat-sifat ashura [ashuri sampad] untuk berubah menjadi sifat dewata [daiwi sampad].

Langkah pertama adalah dengan mengubah pandangan salah kita yang manusiawi menjadi pandangan benar dalam kenyataan absolut alam semesta. Jika seandainya kita bertemu dengan orang yang menyakiti, sadari dalam-dalam tentang fenomena berikut ini sebagai pandangan benar :

1. Kekuatan kebaikan yang sedang membebaskan kita dari hutang karma buruk.

Berlatihlah untuk memandang dengan pandangan benar, bahwa orang yang menyakiti sesungguhnya bukanlah kekuatan jahat yang meracuni kehidupan kita, karena di balik fenomena tersebut mereka sesungguhnya adalah kekuatan kebaikan yang sedang memberikan kita kesempatan membebaskan diri dari hutang karma buruk kita sendiri.

Salah satu sebab kita lahir kembali ke dunia adalah karena adanya karma avarana atau karma bhanda [belunggu karma] dan kita harus membayar hutang-

hutang karma tersebut. Sehingga kalau kita berharap setiap saat kita hanya bertemu orang baik saja dan tidak pernah bertemu orang-orang yang menyakiti, kita pasti akan kecewa.

Dalam jutaan kelahiran kita sebelumnya, kita pasti pernah menyakiti orang lain atau bahkan kita mungkin saja pernah membunuh orang lain di jaman barbar dulu dan itu jumlahnya tidak terhitung,

bertumpuk tidak terhingga. Sehingga alih-alih marah dan balas menyakiti, kita seharusnya malah berterimakasih. Karena berbagai fenomena yang kita pandang tidak menyenangkan seperti bertemu dengan orang yang menyakiti, jatuh sakit, kena musibah, dsb-nya, sesungguhnya adalah kesempatan untuk membayar dan melunasi hutang karma buruk dari masa lalu, untuk kemudian bebas.

Hutang karma buruk kita kepada orang lain, makhluk lain, alam semesta dan kesalahan-kesalahan masa lalu. Siapa saja yang melawannya dengan protes, kemarahan dan balas menyakiti, tidak saja akan gagal membayar hutang karma buruk, tapi malah membuat hutang karma buruk yang baru. Sebaliknya siapa saja yang bisa menyambutnya dengan pikiran damai, penuh belas kasih dan tidak balas menyakiti, ia sedang membayar hutang karma buruk untuk kemudian terbebaskan.

2. Satguru rahasia yang sedang melatih kita memurnikan pikiran.

Berlatihlah untuk memandang dengan pandangan benar, bahwa orang yang menyakiti sesungguhnya bukanlah kekuatan jahat yang meracuni kehidupan kita, karena di balik fenomena tersebut mereka sesungguhnya adalah Satguru dharma tertinggi yang sedang melatih memurnikan pikiran kita dan membukakan cahaya kesadaran di dalam diri kita. Sehingga alih-alih marah dan balas menyakiti, kita seharusnya malah berterimakasih.

Karena orang yang menyakiti kita, mereka sesungguhnya sedang melatih kita untuk menjadi menjadi sabar dan bijaksana. Sangat tidak mungkin kita menjadi sabar dan bijaksana hanya dengan belajar dari dharma wacana atau membaca kitab suci. Kesabaran dan kebijaksanaan paling mungkin diajarkan oleh orang yang menyakiti kita, dengan syarat kita tidak marah, diam tenang, tersenyum dengan tingkat kerelaan yang tinggi dan tidak balas menyakiti.

3. Kekuatan kebaikan yang sedang memberikan kita kesempatan untuk mengembangkan kebijaksanaan dan hati penuh belas kasih.

Berlatihlah untuk memandang dengan pandangan benar, bahwa orang yang menyakiti kita sesungguhnya bukanlah orang jahat, karena di balik fenomena tersebut mereka sesungguhnya orang yang sedang tenggelam dalam kesengsaraan.

Setiap orang yang melakukan kejahatan merupakan korban dari ketidaktahuan [avidya] dan sekaligus korban dari masyarakat yang banyak menanamkan bibit-bibit kekerasan ke dalam diri mereka. Dari keluarga di rumah yang mengalami kekacauan, keteladanan para tokoh yang tidak baik, ketidakadilan hirarki dunia, berita media yang penuh dengan kekerasan, pemerintah yang tidak terkelola dengan baik, sekolah yang terlalu menekan dan tidak mendidik, ajaran agama yang disampaikan dengan tidak benar, iklan-iklan yang demikian menggoda ketidakpuasan manusia, dsb-nya. Itu semua adalah pengalaman kehidupan yang rumit, yang menjerumuskan mereka ke dalam jurang kegelapan pikiran dan perilaku adharma.

Perilaku adharma selalu dipicu oleh sad ripu [enam kegelapan pikiran] dan bibit-bibit kekerasan yang ditanamkan ke dalam diri mereka dari keseluruhan pengalaman hidup mereka. Ini kemudian diperparah jika mereka tidak mengenal ajaran dharma sehingga memunculkan avidya [ketidaktahuan atau kesalahpahaman] di dalam diri mereka. Semua ini akan bermuara kepada pikiran yang nelangsa dan tenggelam dalam kegelapan, yang memicu perilaku adharma.

Jika kita memandang orang yang menyakiti sebagai orang jahat, yang muncul dari pikiran kita adalah kemarahan dan ingin balas menyakiti. Tapi jika kita memahami secara mendalam bahwa mereka adalah orang yang sedang sengsara, yang sangat memerlukan belas kasih kita, yang muncul dari pikiran kita adalah cahaya terang belas kasih dan keinginan untuk bersikap baik hati. Sehingga kapan saja kita bertemu dengan orang-orang yang menyakiti, kita jangan marah dan benci kepada mereka, apalagi balas menyakiti. Tapi lihatlah mereka dengan pandangan benar kebijaksanaan, dengan kesadaran bahwa mereka adalah makhluk yang sedang sengsara, yang sangat memerlukan belas kasih kita. Jika kita dapat bersikap belas kasih dan baik hati kepada mereka, kelak di masa depan akan ada putaran waktunya sendiri mereka juga akan melaksanakan dharma.

Sehingga berdasarkan seluruh sebab-sebab yang telah dipaparkan diatas, sesungguhnya tidak ada sedikitpun alasan bagi kita untuk tidak melaksanakan ahimsa atau tidak menyakiti. Termasuk ketika kita disakiti, hendaknya kita tidak membalas menyakiti, tanpa menyisakan sedikitpun noda kemarahan, kebencian dan dendam.

Dengan tidak marah dan benci kita lebih sedikit melukai hati dan perasaan makhluk lain. Dengan sikap rendah hati kita bisa menghormati orang lain. Dengan tidak serakah kita lebih sedikit membuat orang lain menderita. Dengan belas kasih kita tidak membalas bentakan orang tua, tidak balas marah pada suami atau istri yang marah, tidak menyakiti anak yang nakal, tidak memaki pada orang yang merendahkan kita. Itu semua sudah mengurangi kesengsaraan orang lain. Itulah ahimsa paramo-dharmah [tidak menyakiti adalah dharma yang tertinggi].

Kehidupan tanpa menyakiti [ahimsa] bukanlah satu pilihan hidup bagi orang-orang yang berhati lemah, melainkan bagi para pemberani. Kalau bisa damai, sejuk dan tidak menyakiti saat dipuji dan dihormati itu anak TK juga bisa melakukannya. Tapi kalau bisa tetap damai, sejuk, belas kasih dan tidak menyakiti saat dihina, dimaki atau disepelkan, itulah orang yang memiliki pikiran dewa [daiwa sampad], pikirannya sekuat batu karang dan sejernih mata air.

Bab 3

TRI PARAMO-DHARMAH 3 : PENGENDALIAN DIRI [TAPASYA]

Tapasya berarti upaya untuk mengendalikan diri agar tidak melakukan hal-hal yang melanggar dharma. Dalam ajaran Hindu, pengendalian diri memiliki tiga tujuan utama. Tujuan tersebut bukanlah untuk mendapatkan pahala dari Tuhan atau menyiksa diri untuk menyenangkan hati Tuhan.

Tujuan pertama, dengan melakukan pengendalian diri, kita telah menghindarkan diri dari hal-hal yang kemungkinan dapat menghasilkan karma buruk dan kesengsaraan.

Tujuan kedua, dengan melakukan pengendalian diri, akan jauh lebih mudah bagi kita untuk menghubungkan pikiran dengan alam-alam suci, entah melalui meditasi, penjapaan mantra, sembahyang, ataupun jalan lainnya.

Tujuan ketiga, dengan melakukan pengendalian diri, kesadaran Atma akan menjadi semakin menguat.

Pikiran adalah pemimpin dan pembentuk dari segala sesuatu. Akan tetapi terdapat satu kesalahpahaman teknis yang diyakini banyak orang, yaitu meyakini upaya mengendalikan pikiran-pikiran negatif sebagai poros utama pengendalian diri. Sehingga banyak muncul jargon religius seperti “mengendalikan pikiran”, “mengendalikan rasa marah”, atau “melawan hawa nafsu”, dsb-nya. Karena dalam pandangan orang kebanyakan munculnya pikiran negatif adalah salah. Sehingga mereka membenci kemunculan pikiran negatif tersebut dan kemudian berusaha melawan atau mengendalikan setiap pikiran negatif yang buruk.

Sesungguhnya sifat dasar pikiran memang punya kecenderungan untuk berkeliaran, dimana pikiran positif dan buruk datang dan pergi. Jadi kita harus mengetahui bahwa sifat dasar pikiran adalah berkeliaran kesana-kemari. Hal ini sama dengan sifat dasar air yang basah, sifat dasar api yang panas, atau sifat dasar dari samudera yang bergelombang. Mereka yang mencoba melawan atau

mengendalikan pikiran yang berkeliaran kesana-kemari, sama dengan menolak basahnya air, menolak panasnya api, atau menolak gelombang samudera. Tidak bisa.

Semakin keras kita berusaha melawan atau mengendalikan pikiran negatif, maka tidak saja pikiran kita akan semakin penuh benturan konflik, tidak saja kita menjadi frustrasi, tapi sekaligus juga kita akan melukai jiwa kita sendiri.

Cara kerja pikiran itu seperti per. Berusaha melawan atau mengendalikan kemunculan pikiran yang negatif seperti “mengendalikan pikiran”, “mengendalikan rasa marah”, atau “melawan hawa nafsu”, dsb-nya, itu sama seperti menekan per. Semakin ditekan semakin besar energi yang disimpan, yang

akan terus mengembang dan siap kapan saja menghantam balik. Sudah menjadi hukum alam bahwa pikiran tidak bisa ditekan, karena dia sudah pasti akan mencari jalan keluar.

Jadi tidak heran orang yang berusaha melawan atau mengendalikan pikiran negatifnya, maka akan semakin besarlah pikiran negatifnya. Orang yang berusaha menekan rasa marahnya maka akan semakin besarlah rasa marahnya. Orang yang berusaha menekan hawa nafsunya maka akan semakin besarlah hawa nafsunya. Atau kemungkinan lain, upaya melawan atau mengendalikan pikiran-pikiran negatif itu akan meledak dalam bentuk-bentuk yang lain. Artinya orang yang sering berusaha menekan pikiran-pikiran negatifnya akan menjadi mudah marah, minta dihormati, mudah tersinggung, suka menghakimi, sombong, dsb-nya, sebagai kompensasi dari menekan pikiran-pikiran negatifnya. Sebagai akibat dari menekan energi yang sudah pasti energi itu akan mencari jalan keluar.

Pikiran yang berkeliaran, dimana pikiran positif dan pikiran negatif datang dan pergi, adalah hal yang alami sesuai hukum alam. Terlalu menekan [melawan atau mengendalikan] pikiran negatif di dalam diri kita sendiri [yang sifatnya alami sesuai hukum alam] akan memantul balik dalam bentuk kekacauan di dalam jiwa kita. Setiap bentuk pikiran-pikiran yang ditekan dan dilarang secara berlebihan kemudian akan terlempar ke “gudang” bernama alam bawah sadar. Begitu “gudang” itu penuh, kelak dia akan muncul ke permukaan dalam bentuk bad mood, kesedihan tanpa sebab, keinginan untuk dihormati, dsb-nya.

Artinya upaya melawan atau mengendalikan pikiran-pikiran negatif dalam jangka panjang dapat bermanifestasi menjadi berbagai jenis sifat perilaku yang bersifat merusak diri sendiri dan orang lain. Inilah sebabnya para sadhaka yang sudah melakukan meditasi mendalam ke alam pikiran, akan mengatakan bahwa ajaran agama [yang salah secara teknis seperti “mengendalikan pikiran”, “mengendalikan rasa marah”, “melawan hawa nafsu”, dsb-nya] membuat jiwa manusia menjadi gelisah, rusak dan terbelah.

Pengendalian diri merupakan salah satu dari tri paramo-dharmah [tiga tiang penting pelaksanaan dharma]. Agar dapat melaksanakan pengendalian diri tanpa perlu melawan hukum alam, kita harus melaksanakan dua macam ruas sadhana berupa pondasi pengendalian diri dan upaya pengendalian diri.

I. Pondasi Pengendalian Diri

Jika di dalam pikiran kita munculnya pikiran-pikiran negatif lebih mendominasi dibandingkan pikiran-pikiran positif, itu disebabkan pondasi yang lemah. Munculnya banyak pikiran-pikiran negatif karena pondasinya lemah. Semakin lemah pondasinya maka akan semakin banyak pikiran-pikiran negatif yang akan muncul mendominasi pikiran.

Pondasi ini terdiri dari tiga upaya dalam kehidupan kita sehari-hari, yaitu perkataan yang baik, perbuatan yang baik, yang disertai dengan mengembangkan hati belas kasih dan banyak melakukan kebaikan. Ini tidak lain berarti kita akan kembali lagi kepada ruas pertama dan kedua dari tri paramo-dharmah yang telah dibahas sebelumnya, sebagai pondasi pengendalian diri yang sangat menentukan.

Berbeda dengan prinsip dasar kerja pikiran yang semakin keras berusaha kita kendalikan maka dia akan semakin liar, tidak demikian halnya dengan perkataan dan perbuatan. Kita sepenuhnya memiliki kendali untuk dapat mengendalikan perkataan dan perbuatan kita. Seliar apapun pikiran negatif yang muncul di dalam pikiran, kita sungguh-sungguh dapat memilih untuk mengendalikan perkataan dan perbuatan kita.

Sehingga pondasi dari pengendalian diri adalah praktek melatih diri untuk mengendalikan perkataan, mengendalikan perbuatan, serta mengembangkan hati belas kasih dan banyak melakukan kebaikan. Ketiga praktek ini bukanlah sesuatu

yang dapat diabaikan dan diremehkan dalam perjalanan kehidupan ini. Karena tidak saja menyangkut karma, tidak saja menyangkut kejernihan pikiran, tapi juga sekaligus menjadi pondasi yang sangat menentukan bagi upaya pengendalian diri.

1. Mengendalikan Perkataan.

Yang dimaksud dengan mengendalikan perkataan, adalah usaha kita mengendalikan perkataan agar tidak menyakiti atau menyengsarakan orang lain. Pikiran kita boleh saja [secara alami] liar atau bergejolak penuh pikiran negatif, tapi kita jangan sampai mengeluarkan perkataan yang menyakiti atau menyengsarakan orang lain.

Karena apapun yang kita ucapkan pasti akan memantul balik ke dalam kecenderungan pikiran kita sendiri. Jika perkataan kita berakibat membahagiakan orang lain, secara alami hal itu akan mengundang munculnya pikiran-pikiran positif di dalam pikiran kita. Sebaliknya jika perkataan kita berakibat menyakiti atau menyengsarakan orang lain, secara alami hal itu akan mengundang munculnya pikiran-pikiran negatif di dalam pikiran kita. Demikianlah kerjanya secara alami.

Kendalikanlah perkataan kita. Kendalikan diri kita agar jangan sampai mengeluarkan perkataan seperti memfitnah, menjelek-jelekan orang lain, kata-kata kasar, pelecehan seksual kepada orang lain secara verbal [perkataan], mengolok-olok, menghina, membanding-bandingkan, serta merendahkan. Berhati-hatilah dengan perkataan kita. Jangan mengkritik orang lain atau berkata sinis tentang mereka. Jangan menghina mereka yang bodoh. Jangan membicarakan keburukan, kekurangan atau kelemahan orang lain. Jangan berbohong. Jangan ingkar janji.

Jika seseorang tidak dapat mengendalikan perkataannya, maka dapat dipastikan dia tidak akan dapat memiliki pikiran yang baik. Ciri-ciri jelas dari pikiran yang resah-gelisah adalah menyelesaikan masalah dengan pikiran yang kritis, dengan cara mengkritik, memvonis buruk [menghakimi], menyalahkan atau menghina. Semakin keras usahanya menyelesaikan masalah dengan pikiran kritis, maka akan semakin resah-gelisah jiwanya. Dia akan kehilangan kejernihan dan kebijaksanaan di dalam dirinya yang membuat pikirannya didominasi pikiran negatif dan membuat jiwanya gelisah.

Kita tidak dapat mengendalikan pikiran kita yang berkeliaran, dimana pikiran positif dan pikiran negatif datang dan pergi, tapi kita sepenuhnya memiliki kekuatan kendali untuk mengendalikan perkataan kita sendiri. Sehingga berusaha mengendalikan perkataan kita agar tidak menyakiti atau menyengsarakan orang lain. Karena apa-apa yang kita ucapkan jika berakibat menyakiti atau menyengsarakan orang lain, maka hal itu akan mengundang munculnya pikiran-pikiran negatif di dalam pikiran kita.

Apa yang kita bicarakan akan menjadi apa yang kita pikirkan. Yang celaka adalah, apa yang kita bicarakan, lalu pikirkan, sebagian juga akan bisa menjadi kenyataan. Sehingga penting sekali untuk selalu berkata-kata dan berbicara hanya yang baik-baik dan positif saja.

Jika kita selalu waspada dan disiplin untuk hanya berkata-kata dan bercerita hanya yang baik dan positif saja, tidak saja diri kita sendiri dan orang lain terhindar dari kesengsaraan, kehidupan kita juga menjadi lebih damai dan bahagia. Dan yang terpenting pikiran kita sendiri akan cenderung didominasi oleh pikiran-pikiran positif.

2. Mengendalikan Perbuatan.

Yang dimaksud dengan mengendalikan perbuatan, adalah usaha kita mengendalikan perbuatan agar tidak menyakiti atau menyengsarakan orang lain atau diri sendiri. Pikiran kita boleh saja [secara alami] liar atau bergejolak penuh pikiran negatif, tapi kita jangan sampai melakukan perbuatan yang menyakiti atau menyengsarakan orang lain atau diri sendiri.

Karena apapun perbuatan yang kita lakukan pasti akan memantul balik ke dalam kecenderungan pikiran kita sendiri. Jika perbuatan kita berakibat membahagiakan orang lain, secara alami hal itu akan mengundang munculnya pikiran-pikiran positif di dalam pikiran kita. Sebaliknya jika perbuatan kita berakibat menyakiti atau menyengsarakan orang lain atau diri sendiri, secara alami hal itu akan mengundang munculnya pikiran-pikiran negatif di dalam pikiran kita. Demikianlah kerjanya secara alami.

Kendalikanlah perbuatan kita. Berhati-hatilah dengan perbuatan kita. Berpikirlah secara matang dan pelajari situasi dari segala sudut pandang secara hati-hati. Kendalikan diri kita agar jangan sampai melakukan perbuatan seperti seperti membunuh, melakukan kekerasan fisik, melakukan penyiksaan

fisik, melakukan pelecehan seksual, mengambil atau merusak sesuatu yang bukan milik kita, melakukan hubungan seksual diluar pernikahan, selingkuh, punya banyak istri, serta mengganggu atau merusak ketertiban masyarakat umum. Jangan mencuri, mengambil, mengklaim atau merusak sesuatu yang bukan milik kita. Jangan mengkonsumsi makanan atau minuman yang mengganggu kesadaran [minuman keras, ganja, narkoba, dsb-nya]. Jangan punya mata pencaharian yang menjerumuskan atau merugikan orang lain.

Jika seseorang tidak dapat mengendalikan perbuatannya, maka dapat dipastikan dia tidak akan dapat memiliki pikiran yang baik. Ciri-ciri jelas dari pikiran yang didominasi pikiran negatif adalah menyelesaikan masalah dengan perbuatan yang juga buruk. Misalnya dia tidak punya uang maka dia akan mencuri, dia tidak puas dengan gaji maka dia korupsi, dia tidak puas dengan atasan maka dia bekerja malas-malasan, dia disakiti orang maka dia akan balas menyakiti, dia frustrasi dengan hidup maka dia memakai narkoba, dsb-nya.

Semakin keras usahanya menyelesaikan masalah dengan perbuatan yang buruk, maka pasti akan memantul balik ke dalam kondisi pikirannya sebagai kecenderungan pikiran yang negatif, yang akan menciptakan kegelisahan di dalam jiwanya. Dia akan kehilangan kejernihan dan kebijaksanaan di dalam dirinya yang membuat pikirannya didominasi pikiran negatif dan membuat jiwanya gelisah.

Kita tidak dapat mengendalikan pikiran kita yang berkeliaran, dimana pikiran positif dan pikiran negatif datang dan pergi, tapi kita sepenuhnya memiliki kekuatan kendali untuk mengendalikan perbuatan kita sendiri. Sehingga berusaha mengendalikan perbuatan kita agar tidak menyakiti atau menyengsarakan orang lain atau diri sendiri. Karena apapun perbuatan yang kita lakukan jika berakibat menyakiti atau menyengsarakan orang lain atau diri sendiri, maka hal itu akan mengundang munculnya pikiran-pikiran negatif di dalam pikiran kita.

Apa yang kita lakukan akan mempengaruhi apa yang kita pikirkan. Perbuatan buruk yang menyakiti atau menyengsarakan orang lain tidak saja akan

menghasilkan karma buruk, tapi juga memperkeruh pikiran kita sendiri. Tidak saja menyakiti orang lain, tapi sekaligus juga kelak akan menyakiti diri kita sendiri. Sebaliknya ketika kita selalu waspada dan disiplin untuk melakukan perbuatan yang baik, yang tidak menyakiti, kita tidak saja menyegarkan pikiran orang lain atau makhluk lain, tapi kita juga menyegarkan pikiran kita sendiri, karena pikiran kita akan cenderung didominasi oleh pikiran-pikiran positif.

3. Mengembangkan Hati Belas Kasih Dan Banyak Melakukan Kebajikan.

Jika kita mempraktekkannya secara tekun dan mendalam, hati belas kasih dan banyak melakukan kebaikan akan memurnikan pikiran kita. Dalam arti membuat pikiran kita didominasi kemunculan pikiran positif dibandingkan pikiran negatif.

Hati belas kasih dan banyak melakukan kebaikan akan dapat meniadakan berbagai kekalutan pikiran, memurnikan samskara [kesan-kesan pikiran] dan memberikan kita kedamaian pikiran.

Karena sekali lagi bahwa apapun perbuatan yang kita lakukan pasti akan memantul balik ke dalam kecenderungan pikiran kita sendiri. Jika perbuatan kita berakibat membahagiakan orang lain, secara alami hal itu akan mengundang munculnya pikiran-pikiran positif di dalam pikiran kita.

II. Upaya Pengendalian Diri

Melaksanakan praktek melatih diri untuk mengendalikan perkataan, mengendalikan perbuatan, serta mengembangkan hati belas kasih dan banyak melakukan kebaikan, tidak dapat menghilangkan sepenuhnya kemunculan- kemunculan pikiran negatif dalam pikiran kita. Karena demikianlah hukum alam yang bekerja, dimana segala sesuatu selalu terpola dalam rwa-bhinna. Tapi dengan melaksanakan ketiga praktek tersebut, secara alami akan membuat pikiran-pikiran positif lebih mendominasi dibandingkan pikiran-pikiran negatif di dalam pikiran kita, sekaligus membangun pondasi pengendalian diri yang kuat.

Berdasarkan prinsip ini, hendaknya jika kita serius untuk melakukan pengendalian diri, maka kita tidak saja perlu membangun pondasi pengendalian diri yang kuat tersebut, tapi kita juga perlu melaksanakan upaya pengendalian

diri. Caranya adalah dengan menyaksikan pikiran dengan penuh belas kasih [upaya internal pertama], konsentrasi kepada pikiran positif [upaya internal kedua], serta menciptakan situasi yang mendukung [upaya eksternal].

1. Menyaksikan Pikiran Dengan Penuh Belas Kasih [Upaya Internal Pertama]

Pikiran adalah pemimpin dan pembentuk dari segala sesuatu. Tapi kita hendaknya tidak melakukan upaya melawan atau mengendalikan pikiran negatif. Karena sifat dasar pikiran memang punya kecenderungan untuk berkeliaran, dimana pikiran positif dan buruk datang dan pergi secara alami. Jika semakin keras kita berusaha melawan atau mengendalikan pikiran negatif, maka tidak saja pikiran kita akan semakin penuh benturan konflik, tidak saja kita menjadi frustrasi, tapi sekaligus juga kita akan melukai jiwa kita sendiri.

Cara terbaik menghadapi kemunculan pikiran-pikiran negatif adalah dengan cara menyaksikan dengan penuh belas kasih. Tetua Bali punya saran penting yaitu "maulu ke tengah". Mereka yang ingin bertemu kejernihan pikiran disarankan kembali ke tengah. Tidak mengikuti pikiran negatif itu, sekaligus tidak berusaha melawan atau mengendalikannya. Tapi menjadi saksi yang penuh belas kasih terhadap setiap bentuk pikiran yang datang, tanpa menilainya sebagai baik-buruk atau salah-benar. Itulah maulu ke tengah.

Laksana awan di langit, pikiran positif dan pikiran negatif datang dan pergi secara alami sesuai dengan hukumnya. Tugas kita hanya menyaksikan saja awan-awan ini datang dan pergi, disaksikan saja dengan penuh belas kasih, tanpa menilainya, tanpa mengikutinya, tanpa berusaha mengendalikannya. Hanya disaksikan saja dengan penuh belas kasih. Disanalah semua bentuk pikiran tersebut akan lewat dengan sendirinya.

2. Konsentrasi Kepada Pikiran positif [Upaya Internal Kedua]

Jika kita belum terlatih untuk menyaksikan pikiran dengan penuh belas kasih tanpa menilai, maka kita dapat menggantikannya dengan upaya konsentrasi kepada pikiran positif.

Kita harus memahami bahwa pengendalian diri sulit dilakukan disebabkan karena pikiran kita masih kuat keterikatannya dengan obyek-obyek luar, baik yang

berwujud maupun yang tidak berwujud. Semua keterikatan kita tidak berasal dari obyek-obyek diluar diri kita. Keterikatan terjadi karena kegelapan pikiran muncul di dalam diri kita ketika terjadi kontak antara panca indriya kita dengan obyek-obyek diluar diri.

Jangan berupaya untuk mengatur atau mengendalikan obyek-obyek luar. Sebab jika kita melakukan upaya untuk mengatur atau mengendalikan obyek-obyek luar, maka justru pikiran negatif kita terhadap obyek akan semakin kuat mencengkeram diri kita. Yang patut kita lakukan adalah melakukan upaya konsentrasi kepada pikiran positif. Caranya adalah dengan memurnikan pikiran kita sendiri, bukan dengan cara mengatur atau mengendalikan obyek-obyek luar.

Ketika terjadi kontak antara panca indriya dengan suatu obyek diluar diri kita, kemudian muncul pikiran yang negatif, maka kita harus meninggalkan pikiran negatif tersebut dengan konsentrasi memunculkan pikiran yang baik terhadap obyek tersebut. Konsentrasilah untuk berpikir positif saja. Berusahalah untuk memiliki pandangan baik dan positif pada apapun yang terjadi. Misalnya contoh :

- Ketika bertemu orang yang menggoda kita, jangan lihat perbuatannya, tapi cepat sadari dalam-dalam di dalam pikiran tentang hakikat sesungguhnya, bahwa sebenarnya di depan kita adalah kehadiran Satguru yang sedang mengajarkan dan membuat kita menjadi tenang-seimbang, terkendali, teguh, sabar dan bijaksana.

- Kalau ada orang yang menyakiti kita, atau kalau kita jatuh sakit, atau kita mengalami kesialan, jangan lihat rasa sakitnya, tapi cepat sadari dalam-dalam di dalam pikiran bahwa itu hal yang baik, karena berarti kita sedang mendapat kesempatan untuk banyak-banyak membayar hutang karma.

Konsentrasilah untuk berpikir positif saja. Dengan cara ini pikiran negatif dapat dilenyapkan dan pikiran menjadi tidak tergoyahkan.

Jika pikiran negatif terhadap obyek tetap ada, maka kita harus menggantinya dengan konsentrasi merenungkan dan memperhatikan dengan cermat bahwa membiarkan pikiran yang negatif akan mendatangkan akibat tidak baik, merugikan dan menyakitkan bagi diri kita sendiri. Dengan cara ini pikiran negatif dapat dilenyapkan dan pikiran menjadi tenang-seimbang.

Jika pikiran negatif terhadap obyek tetap ada, maka kita harus dengan tersenyum mengabaikan saja pikiran negatif tersebut. Dengan cara ini pikiran negatif dapat dilenyapkan dan pikiran menjadi netral.

Jika pikiran negatif terhadap obyek tetap ada, maka kita harus menjauh dari obyek tersebut. Ini adalah pilihan terakhir sebagai langkah bijaksana. Dengan cara ini pikiran negatif dapat dilenyapkan dan pikiran menjadi netral.

3. Menciptakan Situasi Yang Mendukung [Upaya Eksternal].

Jika kita tidak mampu melakukan upaya konsentrasi kepada pikiran positif, maka sebagai upaya terakhir adalah dengan menciptakan situasi yang mendukung upaya pengendalian diri, yaitu sebagai berikut ini :

1. Sadhu Sangga.

Saddhu sangga berarti berteman dekatlah hanya dengan orang-orang suci atau dengan orang baik-baik saja. Jika kemampuan pengendalian diri kita masih goyah, janganlah bergaul terlalu dekat dengan orang yang suka mabuk-mabukan, suka mengkonsumsi narkoba, sering melakukan kejahatan-kejahatan, suka berjudi, suka seks bebas, suka korupsi, suka selingkuh, suka dugem, suka hidup berfoya-foya, suka pesta makan, dsb-nya. Karena kalau kita bergaul terlalu dekat dengan mereka, hanya masalah waktu kita pasti akan terseret dan terpengaruh.

Sehingga jagalah jarak dengan orang-orang seperti itu. Sadari dalam-dalam bahwa hal-hal seperti itu sama sekali tidak keren dan tidak berguna, melainkan sangat berbahaya karena bisa menjerumuskan hidup kita ke dalam kegelapan dan kesengsaraan.

Selain itu juga, selalulah berhati-hati dan waspada dengan pengaruh orang-orang yang bisa membuat ego kita naik. Ego ini macam-macam, ego untuk disebut paling benar, ego untuk disebut paling baik, ego untuk disebut paling mengikuti trend, ego bahwa kita lebih suci, lebih tinggi atau lebih hebat, ego untuk disebut paling bergengsi, dsb-nya.

Jangan bergaul terlalu dekat dengan orang yang berambisi mengikuti trend, orang yang berambisi semua orang tunduk dan hormat kepadanya, yang

berambisi memperdebatkan kebenaran, dsb-nya. Terhadap orang yang merasa harus lebih atau merasa punya kelebihan-kelebihan, yang harus diwaspadai adalah harga diri yang naik. Dan harga diri yang meninggi inilah yang selalu menjadi sumber banyak konflik. Konflik di dalam diri maupun dengan orang lain. Ketika harga diri tinggi ini tidak terpuaskan, akan mudah tersinggung dan membuat keributan.

Jangankan dalam hal duniawi, bahkan kesucian-pun juga bisa menjadi sumber kegelapan pikiran yang bernama kesombongan dan keserakahan. Ini terbukti dari adanya guru-guru spiritual yang kesana-kemari berkata bahwa hanya ajarannya saja yang paling bagus dan benar atau hanya metode-nya saja yang paling bagus dan benar.

Kalau bertemu dengan guru seperti itu jangan mencela dan menghinanya, tapi cukup segera menghindarkan diri jauh-jauh. Karena kalau kita ikut terpengaruh menjadi orang fanatik, kita tidak saja akan merusak diri kita sendiri, tapi kita juga akan merusak tatanan dan keseimbangan dunia. Sehingga mendekatlah hanya kepada seorang Satguru sejati yang pikirannya bersih dan kesadarannya terang, sikapnya sangat rendah hati. Bagi orang-orang yang rendah hati, kalau ada yang bicara selalu didengarkan. Dan bagi dia tidak hanya disini ada kebenaran, disana juga ada kebenaran. Tidak hanya disini ada kesucian, disana juga ada kesucian.

2. Sattvika Vidya.

Jika kemampuan pengendalian diri kita masih goyah, penting sekali untuk kita hati-hati membaca koran, hati-hati mendengarkan radio, hati-hati menonton tv dan hati-hati membaca buku. Karena itu yang menentukan apa yang kita masukkan ke dalam pikiran kita. Apa yang kita baca, lihat, dengar serta apa yang kita rasakan, semuanya berpengaruh kepada pikiran yang tumbuh dan berkembang di dalam diri kita.

Baca, lihat dan dengarkan hanya yang menyejukkan saja. Sebab coba saja kita konsumsi pikiran kita dengan berita kriminal, korupsi, konflik, penipuan, perceraian, perselingkuhan atau gosip infotainment. Atau coba dengarkan musik- musik yang bertema perselingkuhan atau kebencian. Rasakan sendiri bagaimana dampaknya pada emosi dan jalan pikiran kita sendiri. Sadar ataupun tidak sadar,

semuanya berpengaruh pada diri kita. Sehingga berita atau sinetron yang penuh konflik atau kekerasan, kalau bisa jangan ditonton. Baca koran, berita kriminal dan kerusuhan, cukup baca judul-judulnya saja. Hindari menonton film porno, dsb-nya. Dan ini termasuk juga kalau kita tidur di depan televisi, radio atau tape yang menyala. Pikiran orang kebanyakan tidak pernah tidur. Sehingga kita tidak tahu, informasi apa yang diterima oleh pikiran kita melalui televisi, radio atau tape saat kita tidur.

Hal ini juga bahkan termasuk di dalam belajar agama dan membaca buku- buku suci, khususnya membaca ajaran agama atau buku-buku suci yang bisa membuat kita menjadi fanatik. Karena bahkan kesucian-pun bisa menjerumuskan kita ke dalam jurang kesombongan dan konflik dengan orang lain, kalau kita menyebut diri kita benar dan orang lain salah, kalau kita menyebut praktek atau metode religius kita lebih bagus dan orang lain lebih jelek, kalau kita menyebut diri kita suci dan orang lain kotor.

Karena itu, lebih perbanyaklah berinteraksi dengan informasi dan pengetahuan yang bisa membimbing kita menuju kesadaran yang terang dan suci. Misalnya hal-hal yang berkaitan dengan belas kasih, kebaikan, rendah hati, kesadaran, saling tolong-menolong, dsb-nya.

3. Tirtayatra.

Jika kemampuan pengendalian diri kita masih goyah, menjauh atau menghindarlah mendatangi tempat-tempat yang bisa menggoda kesadaran pengendalian diri kita.

Misalnya hindari datang ke tempat judi, hindari datang ke tempat dugem, kalau tidak perlu hindari datang ke mall atau pameran, hindari terlalu sering datang ke tempat makan enak, hindari datang ke tempat pusat permainan video game, hindari datang ke tempat berkumpulnya orang-orang yang bisa menggoda kesadaran pengendalian diri kita, atau orang-orang yang suka bergossip atau menjelekkkan orang lain, dsb-nya. Karena bahayanya hal seperti itu, terutama kalau kesadaran masih labil dan goyah, kita tidak mendesak perlu seperti itu kita bisa terpengaruh.

Sebaliknya, kalau memiliki waktu luang alangkah baiknya kalau kita sering mendatangi tempat-tempat suci. Dengan tirtayatra ke tempat-tempat suci, kalau pikiran kita dapat tersambung dengan getaran energi kesucian tempat tersebut, akan mempengaruhi pikiran kita menjadi sejuk, damai dan sekaligus mengangkat kesadaran kita.

TRI PARAMO-DHARMAH ADALAH KEKUATAN PELINDUNG DALAM SAMSARA DAN LANDASAN PENTING DARI YOGA

Dari sejak awal yang tidak berawal di dalam mengarungi samsara [siklus kelahiran-kematian yang berulang-ulang], melewati berjuta-juta kehidupan, kita tidak punya sumber keselamatan lain selain tri paramo-dharmah [tiga dharma tertinggi], yaitu “mengembangkan hati belas kasih dan banyak-banyak melakukan kebaikan, berhenti menyakiti, serta pengendalian diri”.

Melaksanakan tiga dharma tertinggi tidak saja akan menjadi pelindung yang menyelamatkan kita dalam roda samsara, tapi sekaligus juga landasan dasar penting bagi perjalanan spiritual. Karena jalan spiritual apapun tidak akan bisa mendalam tanpa melaksanakan tiga dharma tertinggi.

Di dalam berbagai buku-buku suci Hindu banyak dibahas mengenai adanya fenomena samsara [siklus kelahiran-kematian yang berulang-ulang]. Misalnya sebagai sebuah contoh, yaitu kutipan dari Rig Veda I.164.38 sebagai berikut :

Apan pran eti svadhaya grbhito Amartyo martyena sayonih

Artinya :

Jiwa yang memiliki tubuh yang sementara, mengambil bentuk keberadaan lain makhluk seperti ini atau seperti itu [terlahir kembali] menurut perbuatannya [sesuai dengan karmanya] sendiri.

Kita telah melewati berjuta-juta kehidupan. Kehidupan manusia hanyalah kulit luar yang semu dan sangat tidak kekal dari kenyataan Atma yang sesungguhnya. Sehingga siapapun diri kita, bodoh atau pintar, cantik atau jelek, kaya atau miskin, pegawai rendahan atau direktur perusahaan, petani atau pertapa, orang biasa atau mahayogi, semuanya punya tiga tugas dharma penting

yang sama dalam kehidupan ini, yaitu tri paramo-dharmah. Dengan melakukan kebaikan kita memupuk karma baik, dengan tidak menyakiti serta pengendalian diri kita berhenti membuat karma buruk. Serta sekaligus ketiganya menjadi benih utama dari pikiran yang jernih dan kesadaran yang terang, sebagai landasan spiritual yang terpenting.

Tapi sayangnya jarak pandang penglihatan manusia yang tenggelam dalam avidya [kebodohan] sangat terbatas, sehingga yang terlihat hanya kenikmatan indriya, kehormatan, harga diri, gengsi, rasa sakit hati, keuntungan, harta kekayaan, wujud dan bentuk. Hal inilah yang telah mengundang banyak manusia enggan melaksanakan dharma dan malah menciptakan berbagai karma buruk tanpa menyadari akibatnya kelak yang fatal.

Orang yang larut dalam avidya menyangka perbuatan adharmah yang dia lakukan itu nikmat dan manis laksana madu, selama ketika buah karma buruk dari perbuatannya itu belum matang. Tapi disaat buah karma buruk dari perbuatannya itu matang, maka disanalah dia akan mengalami kesengsaraan. Oleh karena itu kita harus tekun dan bersemangat mengumpulkan akumulasi karma baik melalui tiga dharma tertinggi, agar kehidupan di masa depan selalu baik dan beruntung.

Dari sejak awal yang tidak berawal di dalam mengarungi roda samsara, ada empat kenyataan yang harus kita ketahui :

- Agar kita bisa lahir sebagai manusia, kita membutuhkan akumulasi karma baik yang sangat banyak. - Agar kita bisa lahir sebagai manusia dan berjodoh dengan ajaran dharma, kita membutuhkan lagi akumulasi karma baik yang sangat banyak. - Agar kita bisa lahir sebagai manusia, berjodoh dan mampu memahami ajaran dharma dengan baik, kita membutuhkan lagi akumulasi karma baik yang sangat banyak. - Agar kita bisa lahir sebagai manusia, berjodoh dan mampu memahami ajaran dharma, lalu bisa melaksanakannya hingga dapat mencapai Moksha, kita membutuhkan lagi akumulasi karma baik yang sangat banyak.

Kita harus menyadari bahwa kelahiran kita sebagai manusia adalah sebuah karunia, yang kita ciptakan sendiri sebabnya dengan hidup secara baik dengan timbunan akumulasi karma baik yang banyak pada kehidupan-kehidupan kita

sebelumnya. Sebaliknya, kelahiran kita yang akan datang juga akan ditentukan oleh segala apa yang kita lakukan saat ini juga.

Seseorang yang dalam kehidupannya penuh dengan tindakan kebaikan, kebaikan dan kebaikan, ketika meninggal kemungkinan dia akan mendapatkan tempat di alam-alam suci para Ista Dewata [Svah Loka] atau kemungkinan lain dia akan terlahir kembali sebagai manusia yang hidupnya menyenangkan dan didominasi oleh kebahagiaan dan kemudahan hidup.

Sebaliknya seseorang yang dalam kehidupannya penuh dengan tindakan karma buruk, seperti pemaarah, pendendam, egois [mementingkan diri sendiri], sering merugikan orang lain, sering menyakiti, sering mengganggu, dsb-nya, ketika meninggal kemungkinan dia akan pergi ke alam-alam gelap [Bhur Loka] atau kemungkinan lain dia akan terlahir kembali sebagai manusia yang hidupnya banyak merasakan kesengsaraan dan ketidakberuntungan. Atau kemungkinan lain yang lebih buruk dia akan terlahir kembali sebagai binatang.

Singkatnya, kita bisa membayangkan sendiri seperti apa kehidupan kita yang akan datang hanya dengan melihat sikap dan tindakan kita disaat ini.

Di dalam Rig Veda V.12.5 disebutkan sebagai berikut :

Adhursata svayam ete vacobhir Rjuyate vrjinani bruvantah

Artinya :

Orang-orang yang tidak berjalan lurus [melaksanakan dharma], akan mengalami kehancuran semata karena perbuatan-perbuatan [karma buruk] mereka sendiri.

Di alam semesta ini berlaku hukum karma, ada akibat karena ada sebab. Sayangnya sebagian orang tidak mengenali adanya hukum semesta ini, karena memiliki pandangan salah. Sebagian lainnya lagi, walaupun sudah tahu akan adanya hukum karma, tapi dia tetap merasa heran, marah dan protes ketika berbagai masalah, kesulitan dan kesengsaraan datang dalam hidupnya.

Hanya orang yang mengenali, sadar dan memahami dalam-dalam tentang hukum semesta ini [hukum karma] akan menerima setiap kejadian buruk dengan pikiran damai, karena dia sadar sedang membayar hutang karma, serta secara bersamaan berupaya “memotong” sebab yang akan menghasilkan akibat buruk.

Disinilah pentingnya terus-menerus banyak-banyak melakukan kebaikan, kebaikan dan kebaikan, karena karma baik akan membantu meringankan karma buruk kita. Disinilah pentingnya terus-menerus berupaya melenyapkan kebiasaan-kebiasaan yang menghasilkan karma buruk, seperti menyakiti dan tidak melakukan pengendalian diri.

Apa yang tekun kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari akan menjadi kebiasaan. Dimana kebiasaan-kebiasaan ini bahkan akan dapat terus berlanjut antar kehidupan. Bila pada kehidupan sebelumnya kita adalah orang yang bersifat penuh kebaikan, sabar dan penyayang, maka kecenderungan tersebut akan muncul dan berlanjut kembali pada kehidupan kita yang sekarang. Bila sifat-sifat dharma tersebut terus-menerus diperkuat dan dikembangkan pada kehidupan saat ini, hal itu akan semakin kuat dan menonjol pada kehidupan kita selanjutnya.

Sebaliknya bila dalam kehidupan sekarang kita lalai untuk mengembangkan sifat-sifat dharma tersebut, sifat mulia tersebut akan berangsur melemah dan salah-salah akan pudar baik dalam kehidupan saat ini maupun dalam kehidupan mendatang. Hal ini akan membuka kemungkinan bangkitnya kegelapan pikiran dalam diri kita, menghasilkan karma-karma buruk, yang sekaligus akan mengakibatkan pengalaman-pengalaman hidup yang menyengsarakan dan jauh dari jalan kesadaran.

Berdasarkan hal inilah kemudian para Maharsi dan para Satguru dharma sangat menekankan bahwa ada tiga dharma tertinggi [tri paramo-dharmah] yang harus terus-menerus secara serius kita laksanakan dalam kehidupan sebagai manusia. Karena tiga dharma tertinggi ini tidak saja merupakan satu-satunya sumber keselamatan kita dalam siklus kehidupan dan kematian [roda samsara], tapi juga sekaligus adalah landasan dasar yang sangat menentukan di dalam upaya sadhana untuk memurnikan pikiran [citta suddhi] dan melenyapkan ke-aku-an [nirahamkarah], guna meraih Moksha atau pembebasan sempurna.

Tiga dharma tertinggi tersebut tidak saja menjadi penjaga, pelindung dan pembimbing kita yang abadi dalam mengarungi roda samsara, tapi juga akan menjadi pondasi dasar pikiran bersih dan kesadaran terang yang menentukan bagi setiap aktifitas religius kita. Artinya ketika kita sembahyang atau japa mantra pikiran kita jadi mudah terhubung dengan vibrasi kemahasucian dari alam-alam luhur, ketika kita meditasi kita menjadi mudah merealisasi samadhi, ketika kita mempelajari dharma kita akan lebih mudah paham dan mengerti, ketika kita melaksanakan kerja kita akan berbahagia melaksanakan svadharma [tugas kehidupan] kita. Karena kesucian hanya bisa terhubung dengan kesucian. Itulah sebabnya juga disebut "gerbang depan" atau titik berangkat yang terpenting untuk memasuki dunia spiritual yang mendalam, karena ini adalah pondasi dasar yang sangat menentukan keberhasilan semua bentuk jalan spiritual.

Tiga dharma tertinggi yaitu : “mengembangkan hati belas kasih dan banyak- banyak melakukan kebaikan, berhenti menyakiti, serta pengendalian diri” adalah tiga tugas dharma terpenting yang harus kita laksanakan dalam kelahiran sebagai manusia. Karena ketiganya tidak saja adalah benih [landasan dasar] dari pikiran yang bersih dan kesadaran yang terang, tapi juga inilah satu-satunya sumber keselamatan kita yang menjadi penjaga, pelindung dan pembimbing kita yang abadi di dalam mengarungi roda samsara.

MANDALA KEDUA : YOGA

Mandala dharma adalah landasan penting dari mandala yoga. Mandala yoga adalah kekuatan yang memperdalam mandala dharma. Dharma akan dimurnikan oleh yoga dan yoga akan dimurnikan oleh dharma. Keduanya saling menguatkan, saling menunjang dan saling memperdalam satu sama lain.

Bab 1

TEORI DASAR DHYANA-YOGA [MEDITASI]

Sesungguhnya dalam ajaran Hindu Dharma, yoga tidak terbatas hanya kepada yoga-asana saja, sebagaimana kesalah-pahaman sempit terhadap pengertian yoga secara umum. Yoga dalam bahasa sansekerta secara literal berarti “upaya untuk menyatu”. Makna dari yoga dalam ajaran Hindu Dharma adalah sebuah sistem sadhana untuk mengolah badan, pikiran dan kesadaran, yang nantinya akan berpuncak kepada penyatuan kosmik atau Moksha.

Dalam berbagai buku-buku suci Hindu seperti Yoga Sutra, Hatha Yoga Pradipika, Shandilya Upanishad, Varuha Upanishad, Yoga Vasistha, Sarasamuscaya, Wrhaspati Tattwa, dsb-nya, dipaparkan bahwa yoga adalah sebuah sistem sadhana dengan tujuan tertinggi untuk mencapai Moksha. Dalam yoga [sistem sadhana] manapun secara intinya selalu terdapat kombinasi antara tehnik dhyana-yoga [meditasi] dan perilaku keseharian yang baik, sebagai sebuah sistem yang saling mendukung satu sama lain.

Melaksanakan dharma [perilaku keseharian yang baik] akan sulit menjadi kuat dan mendalam tanpa disertai praktek meditasi. Demikian juga sebaliknya, praktek meditasi akan sulit menjadi terang dan mendalam tanpa disertai perilaku keseharian yang baik.

Tiga pokok utama paling penting dari melaksanakan dharma [perilaku keseharian yang baik] adalah tiga dharma tertinggi [tri paramo-dharmah]. Karena tiga dharma tertinggi akan membangun kehalusan jiwa, serta mengarahkan diri kita kepada pandangan, arah dan jalan yang benar. Selain itu akan memudahkan kita mengerti dengan ajaran dharma, memudahkan kita mencapai samadhi, membuat

kesadaran kita mudah terhubung dengan alam-alam suci, serta membuat kita lebih damai di dalam menjalani kehidupan duniawi dan spiritual.

Mandala dharma adalah landasan penting dari mandala yoga. Mandala yoga adalah kekuatan yang memperdalam mandala dharma. Dharma akan

dimurnikan oleh yoga dan yoga akan dimurnikan oleh dharma. Keduanya saling menguatkan, saling menunjang dan saling memperdalam satu sama lain.

Maharsi Patanjali dalam buku suci Yoga Sutra menyatakan : "yoga citta vritti nirodhah" [yoga adalah aktifitas untuk meniadakan riak-riak pikiran]. Artinya melaksanakan yoga, sebagai sebuah sistem sadhana, bertujuan untuk memurnikan atau melampaui samskara [kesan-kesan pikiran dan perasaan]. Karena samskara adalah apa yang menjadi salah satu kekuatan penggerak utama bagi hukum karma dan siklus samsara.

Dalam khasanah ajaran Hindu Dharma tersedia banyak sekali berbagai tehnik-tehnik dhyana-yoga [meditasi]. Mulai dari meditasi yang sederhana dan mudah dilakukan, sampai dengan meditasi yang lebih rumit seperti dengan cara tehnik mengolah energi, menggunakan aksara-aksara suci, melakukan visualisasi, dsb-nya. Dhyana-yoga atau meditasi, merupakan tehnik sadhana dharma dengan tujuan utamanya untuk mencapai Moksha.

Meditasi yang akan kita pelajari dalam buku ini adalah Pranayama Dhyana, salah satu tehnik meditasi Hindu yang paling tua. Pranayama berasal dari akar kata prana yang berarti nafas atau energi kehidupan, yama yang berarti pengendalian atau disiplin dan ayam yang berarti pengembangan. Sedangkan dhyana berarti meditasi. Jadi Pranayama Dhyana bisa diartikan sebagai meditasi dengan jalan pengembangan energi prana [nafas].

Ini adalah metode meditasi yang bisa dipelajari sendiri secara mandiri karena standar dan sederhana. Tapi walaupun sederhana, asalkan dipraktekkan dengan tekun dan sungguh-sungguh, metode ini dapat mengantar kita mencapai tingkat kedalaman yoga yang sangat terang.

Pranayama Dhyana secara mendasar sangat membantu mendamaikan pikiran dan menjernihkan kesadaran. Selain itu, jika rutin dilakukan dengan tekun, sesungguhnya banyak sekali manfaat lain yang dapat kita peroleh dari praktek meditasi ini. Seperti misalnya melonggarkan cengkeraman kegelapan pikiran [seperti kemarahan, ke Gundahan, iri hati, dsb-nya], memberikan ketenangan pikiran, memberikan kesabaran dan ketabahan, menguatkan konsentrasi di dalam belajar atau bekerja, memberikan penyembuhan alami dari sakit, dsb-nya.

Bab 2

MEMPRAKTEKKAN PRANAYAMA DHYANA SECARA MANDIRI

Panduan untuk melaksanakan praktek Pranayama Dhyana sebagai berikut di bawah ini :

1. Sarana meditasi.

- Alas duduk

Pakailah alas duduk atau bantalan yang cukup tebal [sekitar 5 cm], tujuannya untuk menghindari tubuh fisik kontak langsung dengan energi gravitasi bumi. Tapi seandainya tidak ada juga tidak apa-apa, jangan dijadikan halangan.

- Pakaian

Gunakan pakaian yang longgar [tidak ketat], tipis dan terbuka, agar pakaian kita tidak mengganggu kelancaran sirkulasi saluran nadi dan energi tubuh selama meditasi. Selain itu juga, jika kita duduk meditasi untuk waktu yang lama tidak akan menyebabkan darah tidak lancar sehingga menyebabkan kesemutan. Pakaian semakin bebas atau terbuka semakin baik. Akan tetapi jika kita tinggal di daerah

dingin [misalnya di pegunungan] dimana ini tidak memungkinkan [juga tidak baik] karena suhu dingin, selimutilah tubuh dengan kain tebal, yang penting pakaian tetap longgar. Tapi seandainya tidak bisa juga tidak apa-apa, jangan dijadikan halangan.

2. Lokasi.

Meditasi bisa dilakukan dimana saja. Tapi khusus bagi pemula, baik kalau kita melakukannya di tempat yang memiliki getaran energi yang baik, seperti di sanggah atau merajan di rumah, di kamar suci atau di depan pelangiran di kamar, atau di sebuah pura. Karena getaran energi positif tempat-tempat itu bisa membantu kita dalam meditasi.

Lebih bagus lagi jika tempat-tempat tersebut diatas dalam keadaan sepi, sehingga kita dapat duduk meditasi dengan tenang tanpa gangguan dari siapapun. Tapi seandainya tidak bisa juga tidak apa-apa, jangan dijadikan halangan. Cukup cari tempat yang nyaman dan sepi saja.

3. Waktu.

Meditasi baik dilakukan kapan saja. Tapi khusus bagi pemula, baik kalau kita melakukannya antara jam 24.00 - 06.00 dini hari. Pertama karena saat itu udara bersih dan segar, kedua karena energi alam yang halus dan jernih cenderung bebas dari gangguan getaran energi lain-lain.

Dan yang paling baik kalau kita melakukannya pada waktu dinihari antara jam 04.00 pagi s/d saat matahari terbit. Periode waktu ini disebut Brahma Muhurta, sebuah periode waktu dimana alam menyediakan berlimpah energi baik untuk diserap oleh tubuh kita. Dengan catatan mengenai faktor waktu ini bukanlah sebuah keharusan, yang paling baik kita sendirilah yang menentukan kapan akan meditasi sesuai waktu luang, situasi dan kondisi kita masing-masing.

4. Asana [sikap badan].

- Badan

Badan mengambil sikap asana [sikap badan] duduk bersila dengan padma- asana [padmasana], posisi duduk bersila laksana bunga padma [teratai], yaitu duduk bersila dengan kedua kaki disilangkan satu sama lain. Posisi duduk ini dapat membantu kita duduk meditasi dengan tegak-santai dalam waktu cukup lama.

Atau jika kita mengalami kesulitan dengan padma-asana [padmasana], boleh juga mengambil sikap asana dengan sukha-asana, yaitu posisi duduk bersila biasa yang santai.

Pada dasarnya, sikap tubuh terbaik adalah yang mana yang paling dapat membuat kita duduk bersila dengan santai dan nyaman. Silahkan bebas memilih yang mana yang membuat kita paling merasa nyaman.

- Bahu

Posisi bahu sebaiknya sejajar, tidak membungkuk, tapi dengan santai. Jangan kaku atau tegang. Jika bahu terasa kaku atau tegang ini harus dikendurkan terlebih dahulu. Dibuat santai dan dikendurkan.

- Punggung

Keadaan tulang punggung sebaiknya tegak lurus. Tegak tetapi santai dan nyaman, tidak kaku atau tegang. Jika kita belum terbiasa dengan posisi punggung tegak lurus ini, kita bisa mula-mula melatihnya dengan bersandar pada dinding. Posisi tegaknya punggung ini berguna untuk melapangkan rongga dada yang bertujuan untuk memaksimalkan nafas, sehingga distribusi dari prana vayu [aliran energi] terjadi secara menyeluruh dan sistematis.

Foto kiri : padma-asana / Foto kanan : sukha-asana

5. Lidah.

Mulut harus dalam keadaan tertutup. Kemudian tekuk ujung lidah keatas agar menyentuh langit-langit mulut. Ini terkait dengan sirkulasi energi dalam tubuh kita, yang disebut dengan penyatuan energi bumi [pertiwi] dan energi langit [akasha].

6. Doa permohonan kepada Satguru atau Ista Dewata sebelum meditasi.

Meditasi kita dahului dengan sikap namaskara atau anjali mudra [kedua telapak tangan dicakupkan di dada]. Pejamkan mata dan konsentrasi melakukan visualisasi [membayangkan] kehadiran Satguru atau Ista Dewata pengayom dan pelindung kita ada di langit biru dengan awan-awan putih yang indah.

Kemudian kita ucapkan doa permohonan kepada Satguru atau Ista Dewata agar kita dibimbing dalam melakukan meditasi, karena kita melakukan meditasi tidak hanya untuk diri kita sendiri, tapi kita melakukan meditasi untuk semua makhluk. Karena dengan melakukan meditasi pikiran kita menjadi damai dan tenang-seimbang, serta kegelapan pikiran seperti kemarahan, kesombongan, keserakahan, dsb-nya, memudar dari pikiran kita. Sehingga dengan lebih sedikit marah dan benci, kita dapat lebih sedikit melukai hati dan perasaan makhluk lain. Dengan lebih rendah hati, kita dapat lebih menghormati orang lain. Dengan tidak serakah, kita dapat lebih sedikit membuat orang lain menderita.

Memanjatkan doa permohonan kepada Satguru atau Ista Dewata ini selayaknya disertai dengan suatu tekad penuh belas kasih yang sungguh-sungguh dalam hati kita, bahwa kita melaksanakan meditasi tidak hanya untuk diri kita sendiri, tapi kita melaksanakan meditasi untuk semua makhluk.

Memanjatkan doa permohonan dengan tekad penuh belas kasih ini kita lakukan, karena daya angkat meditasi terhadap kesadaran kita akan jauh lebih besar jika kita melakukannya untuk semua makhluk dan bukan untuk kepentingan diri sendiri belaka.

7. Mudra.

Dalam khasanah ajaran Hindu Dharma kita mengenal adanya ratusan jenis mudra dengan fungsinya masing-masing. Tapi dalam meditasi pranayama dhyana ini kita cukup gunakan dua pilihan mudra saja.

Bagi para yogi atau yogini pemula, disarankan memakai dhyani mudra. Telapak tangan ditumpuk di pangkuan dan ujung kedua ibu jari bertemu, seolah membentuk lingkaran. Tangan yang dominan dipakai diletakkan di bagian atas. Artinya kalau kita tidak kidal tangan kanan yang diatas, kalau kidal tangan kiri

yang diatas. Fungsi mudra ini adalah untuk membantu terbentuknya konsentrasi dalam meditasi.

Sedangkan bagi para yogi atau yogini yang konsentrasinya sudah cukup kuat dan stabil, bisa menggunakan jnana mudra. Letakkan kedua tangan diatas lutut [kaki] dan gunakan jnana mudra. Tiga jari menghadap keluar [melepas], sebagai segel untuk melepaskan [melampaui] tri guna yaitu sattvam, rajas dan tamas, melalui ketiga jari. Ujung ibu jari bertemu dengan ujung telunjuk [membentuk lingkaran atau angka nol], sebagai segel keheningan sempurna. Mudra ini adalah mudra kosmik penyatuan kesadaran individu [bhuwana alit] dengan kesadaran universal [bhuwana agung].

Foto kiri : dhyani mudra / Foto kanan : jnana mudra

8. Memulai meditasi : aliran nafas sebagai titik pusat konsentrasi

Setelah melakukan semua hal yang diuraikan diatas, kemudian pejamkanlah mata. Pusatkan seluruh konsentrasi kita merasakan sentuhan aliran nafas [aliran keluar-masuk nafas] pada hidung.

Kita tidak perlu mengatur panjang atau pendeknya nafas. Biarkan nafas berjalan secara alami saja, sehingga konsentrasi merasakan sentuhan aliran nafas pada hidung juga dapat berlangsung secara wajar dan alamiah. Kemudian tubuh

kita sendiri yang nanti akan melakukan mekanisme alami membuat nafas menjadi teratur dengan sendirinya, tanpa kita perlu melakukan suatu upaya.

Selama meditasi hanya itu saja yang fokus kita lakukan, yaitu konsentrasi merasakan sentuhan aliran nafas pada hidung. Jika konsentrasi kita sudah mulai kuat, disana akan muncul ketenangan di dalam pikiran kita.

Inilah yang disebut dengan Pranayama Dhyana. Lakukanlah semua petunjuk meditasi ini secara tekun. Efek paling cepat yang dihasilkan dari meditasi ini adalah memberikan ketenangan pikiran. Karena meditasi ini menyehatkan otak kita, menyegarkan pikiran kita dan menjernihkan kesadaran kita.

Lakukanlah meditasi Pranayama Dhyana ini setidaknya 2 kali setiap hari secara rutin. Di pagi hari sebelum melaksanakan kegiatan harian dan di waktu senggang pada malam hari.

Bisa kita lakukan dengan panjang durasi secara bertahap. Misalnya bagi para yogi dan yogini pemula diatur minggu pertama panjang durasi cukup 15 menit. Minggu berikutnya tingkatkan jadi 20 menit. Terus demikian sampai menjadi kebiasaan. Kemudian panjang durasinya kita tingkatkan, sampai kita bisa rutin dan tekun melakukan meditasi ini 2 kali setiap hari, dengan panjang durasi antara 30 menit s/d 2 jam.

Meditasi ini tidak sulit. Yang diperlukan hanya tekad dan kemauan kuat untuk berkonsentrasi pada aliran masuk dan keluarnya nafas, serta ketekunan luar biasa untuk terus melakukannya secara rutin setiap hari.

Bab 3

LIMA TAHAPAN MEMASUKI PRANAYAMA DHYANA

Dalam Yoga Sutra yang ditulis oleh Maharsi Patanjali, kita mengenal Ashtanga Yoga atau delapan ruas yoga, yaitu delapan tiang sistematis di dalam mendalami yoga. Sesungguhnya ini adalah sistem yoga yang sempurna dan sangat menyeluruh.

Tahap pertama dan kedua diawali dengan praktek yama dan niyama, yaitu melaksanakan dharma [perilaku keseharian yang baik] sebagai landasan dasar yoga. Dimana di dalam Pranayama Dhyana disarikan menjadi tri paramo-dharmah sebagai Mandala Dharma.

Tahap ketiga adalah praktek yoga-asana, serangkaian latihan gerak postur tubuh yang berguna untuk menguatkan dan menyehatkan badan fisik kita, serta menjernihkan pikiran. Dimana praktek yoga-asana ini akan mengharmoniskan antara badan dan pikiran, memudahkan ketenangan konsentrasi dan sangat membantu ketahanan tubuh untuk duduk meditasi selama berjam-jam.

Tahap ke-empat adalah pranayama atau latihan mengolah nafas. Sedangkan tahap-tahap selanjutnya akan dibahas dibawah ini, yaitu serangkaian tahapan dalam perjalanan memasuki kedalaman Pranayama Dhyana :

1. Pratyahara - fokus kepada aliran nafas sebagai titik pusat konsentrasi.

Pratyahara berarti penarikan indriya-indriya dan pikiran dari obyek-obyek diluar. Caranya adalah dengan duduk meditasi dan terus-menerus konsentrasi merasakan sentuhan aliran nafas pada hidung.

Jika konsentrasi kita sudah mulai kuat, secara alami nafas kita semakin lama akan semakin halus. Disaat kita dapat memusatkan konsentrasi kita sepenuhnya pada aliran nafas, disana akan muncul ketenangan di dalam pikiran kita.

Ketenangan pikiran ini merupakan hasil dari penarikan indriya-indriya dan pikiran dari obyek-obyek diluar.

Jika kita terus rutin melakukan meditasi ini setiap hari, maka dalam jangka waktu tertentu [masing-masing orang berbeda jangka waktunya] tahap pertama ini akan terlewati. Artinya setiap melakukan meditasi kita sudah bisa berkonsentrasi dengan baik dan ketenangan pikiran sudah mulai muncul.

2. Dharana - konsentrasi sudah terbentuk.

Dharana berarti konsentrasi telah terbentuk atau kita sudah bisa berkonsentrasi dengan baik. Artinya disaat melakukan meditasi kita tidak mudah larut atau terhanyut oleh pikiran apapun yang muncul. Walaupun ada bentuk-bentuk pikiran yang muncul, kita dapat dengan mudah mengembalikan konsentrasi merasakan sentuhan aliran nafas pada hidung.

Pada tahap selanjutnya dimana konsentrasi semakin kuat, sehingga pikiran sangat tenang, disana secara alamiah nafas kita terus semakin halus sampai tidak terasa lagi, sehingga seolah-olah nafas itu lenyap. Para yogi atau yogini pemula yang mengalami hal ini mungkin akan merasa terkejut, karena mengira dirinya tidak bernafas lagi. Sebenarnya tidaklah demikian. Nafas masih tetap terus berjalan, tetapi karena sedemikian halusnyanya sehingga tidak terasa lagi, seolah-olah nafas itu lenyap.

Kenyataan sebenarnya bahwa nafas tidak akan pernah lenyap sepanjang hidup kita, hanya saja sekarang sangat halus sehingga tidak terasa. Disini kita harus tetap fokus konsentrasi merasakan sentuhan aliran nafas pada hidung. Betapapun halusnyanya nafas itu, sesungguhnya sentuhan aliran nafas masih akan tetap terasa. Di tahap ini jika kita tidak dapat merasakan sentuhan aliran nafas, berarti konsentrasi kita masih kurang kuat.

Kita tetaplah berusaha konsentrasi merasakan sentuhan aliran nafas. Sehingga kita dapat tetap terus merasakan sentuhan aliran nafas, tanpa pernah kehilangan jejak.

3. Dhyana - memasuki meditasi.

Dhyana berarti tahap memasuki meditasi. Jika konsentrasi kita sudah sangat kuat, maka saluran-saluran energi positif dalam tubuh kita akan mulai terbuka, mengalir dan berkembang. Inilah tahap memasuki meditasi.

Bagi yang dapat memasuki tahap ini akan mengalami sensasi yang bermacam-macam, sebagai suatu pertanda bahwa kita berhasil mencapai konsentrasi, serta saluran-saluran energi positif di dalam tubuh kita mulai terbuka, mengalir dan berkembang.

Sensasi yang muncul biasanya bermacam-macam, misalnya ada yang merasakan ujung hidungnya seperti dielus dengan kapas yang sangat lembut, ada yang melihat pendaran cahaya, ada yang melihat cahaya terang dari langit turun masuk ke badannya, ada yang melihat cahaya warna-warni yang indah, ada yang melihat bintang-bintang atau planet, ada yang melihat pohon dan pegunungan, ada yang merasa tubuhnya ringan seperti terbang, ada yang merasa terangkat dari tempat duduknya, ada yang merasa tubuhnya membesar atau sebaliknya tubuhnya mengecil, dsb-nya. Ada banyak sekali bermacam-macam sensasi yang bisa muncul.

Walaupun sensasi ini menakjubkan, kita jangan larut atau terlena, tetaplah konsentrasi merasakan sentuhan aliran nafas dengan mantap tidak teralihkan. Karena segala macam sensasi ini merupakan suatu pertanda bahwa kita berhasil mencapai konsentrasi, serta saluran-saluran energi positif di dalam tubuh kita mulai terbuka, mengalir dan berkembang. Tahap ini merupakan pertanda kita berhasil mencapai pintu gerbang samadhi, tapi sama sekali belum memasuki samadhi.

Dengan terus melanjutkan konsentrasi merasakan sentuhan aliran nafas pada hidung dengan mantap tidak teralihkan, maka secara bertahap kita akan dapat memasuki tahap kesadaran yang disebut sebagai savikalpa samadhi dan terus sampai nirvikalpa samadhi.

4. Savikalpa Samadhi.

Ketika konsentrasi mencapai titik puncaknya yang pertama, kita akan mengalami kemunculan paramajyotir, cahaya putih terang-benderang laksana

matahari, tapi sangat sejuk tidak menyilaukan. Kita akan merasakan ketenangan dan kedamaian yang luar biasa, yang sulit untuk dijelaskan.

Bagi para yogi atau yogini yang sudah sangat terlatih, yang konsentrasinya mantap tidak teralihkan, kemunculan parama-*vyotir* ini dapat dipertahankan dengan durasi waktu panjang dan lama. Sedangkan bagi para yogi atau yogini pemula kemunculan parama-*vyotir* ini biasanya berlangsung sekitar 1-3 detik saja, kemudian kita sadar dari meditasi. Selepas ini pikiran kita plong sekali, ringan bagaikan kapas. Kita merasa sangat damai dan bahagia. Tidak ada beban lagi, tidak ada penderitaan, pikiran benar-benar bebas lepas. Walaupun pengalaman ini sangat mengesankan, ketika kita sadar dari meditasi jangan berhenti disini, kembalikanlah konsentrasi merasakan sentuhan aliran nafas pada hidung dengan mantap tidak teralihkan.

Ini merupakan titik dimana kesadaran kita memasuki tahap awal kesadaran Atma, berupa cahaya suci Atma yang berkelimpahan energi cahaya suci yang menyegarkan pikiran kita. Pikiran kita dalam keadaan demikian jernih, sehingga ringan bagaikan kapas dan sangat damai. Semua *sad ripu* [enam kegelapan pikiran] seolah lenyap dan kita benar-benar bebas lepas.

Walaupun pengalaman *savikalpa samadhi* ini sangat mengesankan, kita jangan larut atau terlena, jangan berhenti disini, teruskanlah konsentrasi merasakan sentuhan aliran nafas pada hidung dengan mantap tidak teralihkan. Dengan melanjutkan konsentrasi merasakan sentuhan aliran nafas pada hidung dengan mantap tidak teralihkan, maka secara bertahap kita akan dapat memasuki tahap *nirvikalpa samadhi*.

Kadang-kadang, para yogi dan yogini yang berhasil mencapai tahap *savikalpa samadhi* dengan kemunculan cahaya suci parama-*vyotir* akan merasakan ketenangan dan kedamaian mendalam, serta mungkin dapat merasakan kecerdasannya berlipat ganda dan banyak masalah yang sebelumnya tidak dapat dipikirkan jalan keluarnya sekarang tampak mudah, sehingga dia akan merasa berpuas diri atau bangga dan tidak memiliki tekad untuk melanjutkan ke tahap berikutnya yaitu tahap *nirvikalpa samadhi*. Ini dapat saja dianggap sebagai sebuah “jebakan” karena mengikatnya untuk berpuas diri dan tidak tekun melanjutkan ke tahap selanjutnya.

Untuk melepaskan diri dari “jebakan” ini, kita harus memahami bahwa pengalaman ini bukanlah keadaan *samadhi* yang utama, tapi baru tahap awal saja. Dengan tidak menanggapi atau menilai tahap *savikalpa samadhi* ini, kembalikanlah konsentrasi merasakan sentuhan aliran nafas pada hidung dengan mantap tidak teralihkan. Sehingga akhirnya dapat mencapai kedamaian *samadhi* yang sesungguhnya, yaitu *nirvikalpa samadhi*.

5. Nirvikalpa Samadhi.

Setelah melewati semua tahap dalam meditasi, kesadaran kita akan masuk ke dalam kondisi *upeksha* [pikiran yang tenang-seimbang]. Pada tahap *upeksha* ini pikiran sepenuhnya hening. Tidak ada gejolak. Ibarat air laut, tidak ada riak-riak gelombang lagi. Pikiran sangat tenang-seimbang. Dalam lautan keheningan dimana semuanya manunggal.

Ini merupakan pengalaman *samadhi* yang sulit untuk dijelaskan, sebagaimana dipaparkan di dalam *Kakawin Dharma Sunia* yang ditulis oleh Danghyang Nirartha pada sekitar tahun 1.400-an Masehi :

Ambek sang wiku siddha tan pahingan tamutuga ri kamurtining taya Tang linggar humeneng licin mamepekin bhuwana sehananing jagat raya Norang lor kiduling kidul telas hane sira juga pamekas nirarsraya Kewat kewala sunya nirbana lengong luput inangen-angen winarna ya

Artinya :

Kesadaran sang pertapa siddha yang menyatu dengan taya [keheningan] Tiada gerak, diam, halus dan memenuhi seluruh alam semesta Tidak ada utara, tidak ada selatan, semuanya telah menyatu di dalam dirinya, itulah hakikat nirarsraya Dalam keheningan yang keindahannya tidak dapat dilukiskan dengan kata-kata

Kita akan mendapati ada suatu ruang luar biasa di dalam diri, yaitu kebebasan yang maha luas. Sesuatu yang tidak pernah disadari, yang tidak punya kedalaman, tidak ada ketinggian, tidak ada ukuran, yang tidak dapat dijelaskan

dengan kata-kata, di mana kita adalah bagian manunggal dari segala sesuatu di keseluruhan alam semesta.

FAKTOR PENTING DALAM MEDITASI ADALAH KETEKUNAN

Faktor penting dalam meditasi adalah tekad dan ketekunan luar biasa untuk terus melakukannya secara rutin setiap hari. Itu dan itu saja. Lakukanlah meditasi Pranayama Dhyana ini setiap hari secara rutin sampai menjadi suatu kebiasaan.

Juga penting untuk ditekankan bahwa meditasi adalah sebuah “perjalanan tanpa tujuan”. Laksanakan meditasi dengan mengalir secara alami. Karena memiliki suatu target pencapaian akan membangunkan dualitas pikiran dan dapat menimbulkan konflik pikiran di dalam diri. Sehingga harus kita tekankan ke diri sendiri "meditasi ya meditasi, tidak ada hasil dan tidak ada tujuan". Laksanakan saja dengan mengalir secara alami, dengan tekad dan ketekunan luar biasa.

Disebutkan di dalam buku suci Yoga Sutra, jika kita sering dan tekun melaksanakan meditasi maka kesadaran Atma akan terus semakin menguat dan menguat. Meditasi yang dilaksanakan dengan sungguh-sungguh, dengan dengan tekad dan ketekunan luar biasa, akan melonggarkan cengkeraman sad ripu [enam kegelapan pikiran] pada kesadaran kita. Kegelman-kegelapan pikiran seperti iri hati, marah, benci, resah, gelisah, bingung, serakah, tidak puas, dsb-nya, akan kehilangan cengkeramannya dari kesadaran kita. Sehingga para yogi dan yogini akan memiliki pikiran yang damai dan kesadaran yang jernih.

Para yogi dan yogini yang tekun melaksanakannya akan memiliki sikap hidup yang positif, memiliki kesabaran dan ketabahan dalam menghadapi masalah dan kesulitan hidup, memiliki konsentrasi yang kuat dalam belajar atau bekerja, memiliki belas kasih kepada makhluk lain, memiliki daya tahan tubuh alami dari sakit, dsb-nya. Selain itu juga meditasi akan membuat kita memiliki intuisi yang kuat, memiliki kepekaan spiritual, serta memiliki kemampuan supranatural.

Bab 4

KESULITAN DAN KESALAHPAHAMAN DALAM MEDITASI

Dalam bab ini akan dibahas beberapa panduan terkait kesulitan dan kesalahpahaman yang umum terjadi di dalam melakukan meditasi bagi para yogi atau yogini pemula.

1. Kesulitan di dalam melakukan konsentrasi.

Umumnya sebagian dari para yogi dan yogini tingkat pemula ada yang mengalami kesulitan di dalam melakukan konsentrasi merasakan sentuhan aliran nafas pada hidung. Bagi para yogi dan yogini tingkat pemula hal ini merupakan suatu hal yang wajar. Lakukan saja semampu kita. Tidak usah terburu-buru untuk mencapai konsentrasi. Yang penting kita melakukan praktek meditasi.

Jika kita rutin dan tekun setiap hari praktek meditasi, nanti akan ada waktunya sendiri dimana konsentrasi kita sudah mulai dapat terpusat pada merasakan sentuhan aliran nafas pada hidung.

Akan tetapi ada juga beberapa diantara para yogi dan yogini yang tetap merasa sangat sulit untuk melakukan konsentrasi. Walaupun sudah rutin dan tekun setiap hari praktek meditasi.

Jika sudah dalam jangka waktu berminggu-minggu rutin dan tekun setiap hari praktek meditasi dan tetap saja sangat sulit melakukan konsentrasi, maka mereka perlu merenungkan kembali perilaku mereka sehari-hari, apakah mereka sudah melaksanakan tri paramo-dharmah [tiga dharma tertinggi] sebagai Mandala Dharma dalam keseharian.

Meditasi sulit mengalami kemajuan, karena konsentrasi sulit dilakukan. Konsentrasi sulit dilakukan karena landasan dasarnya lemah. Landasan dasar ini tidak lain adalah melaksanakan tri paramo-dharmah [tiga dharma tertinggi] dalam keseharian. Berdasarkan prinsip ini, hendaknya jika kita sangat sulit untuk

melakukan konsentrasi, maka kita perlu melatih diri untuk melaksanakan tri paramo-dharmah [tiga dharma tertinggi] dalam keseharian, yaitu “mengembangkan hati belas kasih dan banyak-banyak melakukan kebaikan, berhenti menyakiti, serta pengendalian diri”.

2. Pikiran berkeliaran kesana-kemari.

Seorang yogi atau yogini pemula umumnya membenci pikiran yang berkeliaran kesana-kemari disaat meditasi. Sehingga dalam meditasinya dia mencoba melawan atau mengendalikan pikiran yang berkeliaran kesana-kemari. Karena dalam pandangannya pikiran yang berkeliaran adalah salah. Atau bahkan kemudian beranggapan dirinya tidak berbakat untuk meditasi. Sebenarnya tidak seperti itu.

Sifat dasar pikiran sebelum kita mencapai kesadaran Atma memang punya kecenderungan untuk berkeliaran kesana-kemari. Hal ini sama dengan sifat dasar air yang basah, sifat dasar api yang panas, atau sifat dasar dari samudera yang bergelombang. Mereka yang mencoba melawan atau mengendalikan pikiran yang berkeliaran kesana-kemari, sama dengan menolak basahnya air, menolak panasnya api, atau menolak gelombang samudera. Tidak bisa.

Disaat kita mulai berlatih meditasi pikiran kita kelihatan liar berkeliaran kesana-kemari, ini semata-mata disebabkan karena kita sebelumnya tidak pernah memperhatikan dan mengarahkan pikiran kita konsentrasi sepenuhnya kepada satu titik tertentu. Sebelumnya pikiran kita demikian bebas berkeliaran kesana-kemari. Sehingga ketika kita mulai berlatih meditasi, disanalah kita mulai memperhatikan dan menyadari keliaran pikiran kita.

Semakin keras kita berusaha mengendalikan pikiran atau membuatnya tidak berkeliaran kesana-kemari, maka akan semakin frustrasi perjalanan meditasi kita. Tindakan yang tepat adalah, teruslah melakukan konsentrasi merasakan sentuhan aliran nafas pada hidung. Jangan mencoba melawan atau mengendalikan pikiran yang berkeliaran kesana-kemari. Apapun bentuk-bentuk pikiran yang muncul jangan dinilai sebagai baik atau buruk, salah atau benar, tapi diterima dan disaksikan saja dengan senyuman damai penuh belas kasih, kemudian biarkan dia lewat dengan sendirinya. Lalu kita kembalikan konsentrasi merasakan sentuhan aliran nafas pada hidung.

3. Tubuh bergoyang-goyang atau terasa bergerak sendiri.

Fenomena ini muncul karena ketika kita berlatih meditasi, saluran-saluran energi positif di dalam tubuh kita mulai terbuka, mengalir dan berkembang. Disaat itu juga energi-energi negatif di dalam tubuh kita mengalami pembersihan, yang mengakibatkan tubuh bergoyang-goyang atau terasa bergerak sendiri.

Jadi ini adalah fenomena yang wajar dan alami. Kita harus mengabaikannya dan terus dengan tekun melakukan konsentrasi merasakan aliran nafas pada hidung.

4. Meditasi terlalu lama membuat kaki sakit atau kesemutan.

Ini adalah keluhan yang sangat umum terjadi, yaitu kaki terasa sakit atau kesemutan akibat meditasi. Jalan keluar untuk mengatasi masalah ini adalah sering-seringlah melakukan olahraga lari atau berjalan kaki. Lakukan olahraga ini secara rutin dan teratur, dimana latihan ini akan membuat daya tahan dan kekuatan kaki akan jauh lebih baik ketika kita meditasi.

Lebih baik lagi jika kita tekun melakukan latihan yoga-asana. Yang akan menyebabkan daya tahan dan kekuatan tubuh fisik kita akan mantap di dalam melakukan meditasi.

5. Merasa mengantuk atau sedikit pusing saat membuka mata setelah selesai meditasi.

Ada sebagian dari para yogi dan yogini tingkat pemula yang mengalami rasa mengantuk atau sedikit pusing saat membuka mata setelah selesai meditasi. Hal ini merupakan sesuatu yang wajar dan alami. Sekali lagi bahwa ketika kita berlatih meditasi, saluran-saluran energi positif di dalam tubuh kita mulai terbuka, mengalir dan berkembang, serta disaat itu juga energi-energi negatif di dalam tubuh kita mengalami pembersihan.

Rasa mengantuk atau sedikit pusing terjadi sebagai hasil adaptasi tubuh terhadap pembersihan energi-energi negatif di dalam tubuh kita. Dengan cara kita tekun dan rutin melakukan meditasi, maka semakin lama tubuh kita semakin

bersih dan semakin beradaptasi, sehingga rasa mengantuk atau sedikit pusing itu tidak akan dialami lagi.

6. Terikat dengan hasil.

Seorang yogi atau yogini, jika dalam meditasi mengalami sensasi yang menakjubkan dalam tahap dhyana, atau berhasil mencapai samadhi, umumnya dia akan senang sekali. Kemudian cenderung punya keinginan kuat agar meditasi di hari-hari berikutnya juga mengalami hal yang sama. Padahal hal ini sesungguhnya tidak bisa. Meditasi hari ini adalah meditasi hari ini dan meditasi hari kemarin adalah meditasi kemarin. Jika kita terikat dengan hasil, artinya berharap meditasi hari ini harus mengalami pengalaman yang sama dengan meditasi hari kemarin, maka kita akan kecewa.

Jangan terikat dengan hasil meditasi di hari ini, untuk kemudian kecewa di hari-hari berikutnya. Kalau meditasi hari ini sangat tenang, terimalah dengan damai. Kalau meditasi hari ini kacau, terimalah dengan damai. Kalau meditasi hari ini mencapai samadhi, terimalah dengan damai. Jangan kemudian berharap besok kita harus kembali dapat mencapai samadhi. Itu akan membuat kita kecewa dan itu juga bertentangan dengan tujuan meditasi, karena kita terikat dengan keinginan dan hasil. Memiliki suatu target pencapaian akan membangunkan dualitas pikiran dan kemudian menimbulkan konflik pikiran.

Sehingga penting untuk ditekankan bahwa meditasi adalah sebuah "perjalanan tanpa tujuan". Harus kita tekankan ke diri sendiri "meditasi ya meditasi, tidak ada hasil dan tidak ada tujuan". Laksanakan saja dengan mengalir secara alami, dengan tekad dan ketekunan luar biasa. Meditasi sama dengan perjalanan kehidupan yang penuh warna-warni, dimana warna-warninya selalu berbeda setiap hari. Di waktu yang berbeda, pengalaman juga selalu berbeda. Meditasi kita baru akan bisa mendalam jika kita mengukur hari ini dengan ukuran hari ini.

7. Meditasi dapat merubah hidup kita agar selalu lancar, aman dan bahagia tanpa gangguan masalah untuk selama-lamanya.

Jika kita melakukan meditasi dengan harapan agar hidup kita selalu lancar, aman dan bahagia tanpa gangguan masalah untuk selama-lamanya, itu berarti

kita sudah datang ke tempat yang salah. Meditasi tidak dapat membuat hidup kita selalu lancar, aman dan bahagia tanpa gangguan masalah untuk selama-lamanya. Kebahagiaan dan kesengsaraan, masalah dan kesulitan, dia akan datang pada waktunya masing-masing karena ada hukum karma yang bekerja.

Setiap orang yang meditasinya mendalam tahu, meditasi tidak menghentikan karma. Jika waktunya datang maka karma akan datang dengan tidak bisa dibendung. Karma bisa datang dalam bentuk kejadian, pikiran dan perasaan. Meditasi tidak meditasi, sembahyang tidak sembahyang, karma tetap akan datang, karena demikian hukumnya.

Meditasi tidak dapat merubah jalan kehidupan agar selalu lancar, aman dan bahagia tanpa gangguan masalah untuk selama-lamanya, karena di alam semesta ini ada hukum karma yang bekerja. Meditasi adalah tentang upaya terserap ke dalam kesadaran Atma pada setiap kejadian dalam perjalanan kehidupan.

Jika kita tekun dan rutin melakukan meditasi, cengkeraman kegelapan pikiran seperti kemarahan, kegundahan, keserakahan, iri hati, dsb-nya, akan semakin longgar dari kesadaran kita. Meditasi mendamaikan pikiran dan menjernihkan kesadaran. Meditasi akan memberikan kita kesabaran, ketabahan dan ketenangan di dalam menghadapi kesengsaraan, masalah dan kesulitan dalam perjalanan kehidupan.

8. Meditasi dapat merubah pikiran dan perasaan untuk selalu positif untuk selama-lamanya.

Ada sebagian orang yang menyangka bahwa meditasi dapat membuat pikiran selalu positif dan bijaksana. Pandangan ini perlu dikoreksi. Pikiran positif dan pikiran negatif datang dan pergi sesuai dengan hukumnya. Orang yang tidak berlatih meditasi akan mudah sekali terseret arus pikiran. Sedangkan jika kita sudah mendalam meditasinya maka kita tidak mudah tercengkeram dan terseret oleh arus pikiran. Pikiran itu datang dan kemudian lewat.

Demikian juga dengan perasaan. Ada sebagian orang yang menyangka bahwa meditasi dapat membuat perasaan selalu bahagia dan damai selama-lamanya. Pandangan ini juga perlu dikoreksi. Jangankan orang kebanyakan, bahkan para yogi dan yogini yang sudah mendalam meditasinya juga mengalami

perasaan sedih dan gundah. Bedanya orang kebanyakan akan cepat sekali terseret arus kesedihan dan kegundahan, sedangkan para yogi dan yogini yang sudah mendalam meditasinya tidak tercengkeram dan terseret oleh arus perasaan sedih dan gundah. Perasaan itu datang dan kemudian berlalu.

Meditasi tidak meditasi, pikiran positif dan pikiran negatif tetap datang dan pergi. Demikian juga halnya dengan perasaan positif dan perasaan negatif tetap akan datang dan pergi. Karena demikianlah hukumnya. Tapi praktek meditasi secara pelan tapi pasti membuat ruang-ruang pikiran semakin luas dari hari ke hari. Meditasi membuat kita bisa menjaga jarak dan tidak terseret dan dicengkeram arus pikiran dan perasaan. Tetap tenang-seimbang dan tersenyum, apapun pikiran dan perasaan yang muncul.

Bab 5

MELATIH DIRI SELALU TERSERAP KE DALAM SAMADHI

Latihan kesadaran tertinggi bagi para yogi dan yogini bukanlah saat kita duduk meditasi, tapi saat kita dihadang guncangan-guncangan kesengsaraan, masalah dan kesulitan dalam hidup keseharian. Saat duduk meditasi kita hanya berhadapan dengan pikiran-perasaan kita sendiri saja, tapi dalam hidup keseharian kita akan berhadapan dengan interaksi yang sangat rumit dan kompleks.

Kita menghadapi interaksi yang rumit dan kompleks dengan berbagai macam manusia dengan sifatnya masing-masing. Kita menghadapi interaksi yang rumit dan kompleks dengan berbagai macam masalah dan kesulitan hidup. Sehingga latihan kesadaran tertinggi bagi para yogi dan yogini adalah mengembangkan dan meluaskan intisari meditasi [samadhi] ke dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam hidup ini, kita bertemu dan terhubung dengan banyak orang. Dan tentu saja tidak semuanya akan bersikap baik dan manis dengan kita. Seringkali ada perbedaan pendapat, ada perselisihan, ada ketidakcocokan, benturan, konflik dan ini adalah hal yang biasa dalam perjalanan kehidupan.

Ketika sedang mengerjakan pekerjaan, fokuslah hanya pada apa yang kita kerjakan. Temukan kebahagiaan dan kedamaian disana. Termasuk ketika berbagai halangan, hambatan gangguan dan tekanan menghadang. Apapun pikiran dan perasaan yang muncul, belajarlah melatih diri untuk tetap bekerja dengan mantap, bersikap sadar, menerima dengan damai dan penuh belas kasih. Inilah yang disebut melatih diri selalu terserap dalam samadhi.

Bersikaplah menerima dengan lapang dada ketika hal-hal buruk terjadi dalam kehidupan kita. Mungkin kita kena tipu, dimarahi atasan di kantor, ban pecah di jalan, dsb-nya. Apapun pikiran dan perasaan yang muncul, belajarlah

melatih diri untuk tetap bersikap sadar, menerima dengan damai dan penuh belas kasih. Ini yang disebut melatih diri selalu terserap dalam samadhi.

Di dalam ajaran Hindu Dharma, demikianlah yang disebut melatih diri selalu terserap dalam samadhi. Cara melaksanakannya adalah seperti beberapa contoh di bawah ini :

- Kalau kita diberi kata-kata menyakitkan atau dihina orang, jangan fokus kepada orang tersebut. Tarik nafas dalam-dalam, kemudian fokus pada perasaan marah atau sakit hati di dalam diri, sambil mengatakan ke diri sendiri “karma-karma buruk saya sudah dihapuskan dan kegelapan pikiran saya sedang dimurnikan”.

- Kalau kita harus menanggung malu, jangan fokus kepada kejadiannya. Tarik nafas dalam-dalam, kemudian fokus pada perasaan malu atau kecewa di dalam diri, sambil mengatakan ke diri sendiri “karma-karma buruk saya sudah dihapuskan dan kegelapan pikiran saya sedang dimurnikan”.

Pencapaian meditasi akan jauh lebih tinggi dan terang kalau kita melatih diri tidak hanya ketika meditasi saja ada samadhi, tapi dalam setiap moment kehidupan kita melatih diri selalu terserap dalam samadhi.

Pusat pertapaan bagi para yogi dan yogini tidak selalu adalah di suatu pesraman atau di tengah hutan yang sepi, tapi kehidupan berumah tangga, kantor tempat bekerja, jalanan yang macet dan banjir, ngayah di banjar, dsb-nya, juga adalah pusat pertapaan. Di dalam pikiran kita tenang-seimbang, sikap keluar kita penuh dengan belas kasih kepada semua makhluk. Inilah selalu terserap dalam samadhi.

Kenyataan sejati semua makhluk adalah Atma. Sayangnya avidya [kebodohan, ketidaktahuan] membuat semua makhluk mengidentikkan dirinya dengan hal-hal tidak kekal seperti tubuh, pikiran dan perasaan. Melalui ketekunan melaksanakan Mandala Dharma, melaksanakan Mandala Yoga, serta melatih diri selalu terserap dalam samadhi, para yogi dan yogini sedang dibimbing untuk melampaui tubuh, pikiran dan perasaan, untuk kemudian menyadari kenyataan sejati diri yaitu Atma.

MANDALA KETIGA : MOKSHA

Dharma dimurnikan oleh Yoga dan Yoga dimurnikan oleh Dharma. Pada puncaknya, ketika keduanya yang telah termurnikan disana tercapailah Moksha, kesadaran Atma yang telah kembali sempurna dan penyatuan kosmik dengan seluruh keberadaan.

Bab 1

TERCAPAINYA MOKSHA

Kita pasti sering mendengar istilah Moksha, sebagai tujuan hidup tertinggi dalam ajaran Hindu. Tapi mungkin ada sebagian penganut Hindu yang tidak sepenuhnya paham apa itu Moksha.

Moksha dalam bahasa sansekerta secara literal berarti “lepas” atau “bebas”. Sedangkan Moksha dalam ajaran Hindu Dharma berarti tercapainya puncak kesadaran diri [Atma Jnana], terbebasnya Atma dari siklus samsara [siklus kelahiran-kematian yang berulang-ulang] beserta seluruh kesengsaraan yang diakibatkan oleh avidya [kebodohan, ketidaktahuan] di dalamnya, serta penyatuan kosmik dengan keseluruhan keberadaan.

Moksha sebagai puncak pencapaian kesadaran, oleh tetua kita di Bali diterjemahkan sebagai keheningan, sunyi, sepi. Ini bisa kita temukan dalam berbagai lontar-lontar kuno. Bahkan hal ini juga diwujudkan sebagai ajaran secara sekala dalam berbagai parahyangan suci dan putaran waktu sakral bagi orang Bali. Kita bisa melihat dalam tingkatan tertinggi di Penataran Agung Pura Besakih, adalah pelataran kosong tanpa pelinggih, stana dari Hyang Embang [sunyi, sepi]. Di Tampaksiring di abad ke-10 Masehi didirikan pura bernama Pura Mangening [maha-hening]. Tahun baru dirayakan oleh orang Bali dengan Nyepi. Dsb-nya.

Untuk memudahkan pemahaman bagi semua orang pada semua tingkatan, penjelasan mengenai Moksha ini akan dibagi menjadi dua, yaitu penjelasan untuk orang kebanyakan dan penjelasan untuk para yogi atau yogini.

Penjelasan Untuk Orang Kebanyakan

Dalam penjelasan untuk orang kebanyakan, dalam bahasa sederhana agar mudah dimengerti, tapi langsung masuk ke intisarinya yang terdalam, Moksha adalah puncak kesadaran Atma dimana tercapainya tiga kondisi pikiran ini :

1. Upeksha [keseimbangan pikiran yang sempurna].

Ciri pertama kesadaran Atma ditandai dengan kesadaran yang sudah melampaui segala dualitas pikiran-perasaan. Sehingga apapun yang terjadi dalam kehidupan selalu disambut dengan senyum damai, kejernihan dan keseimbangan pikiran yang sempurna.

2. Citta Suddhi [terbebas dari cengkeraman enam kegelapan pikiran].

Ciri kedua kesadaran Atma ditandai dengan terbebasnya kesadaran dari cengkeraman seluruh kegelapan pikiran [sad ripu], yaitu lenyapnya : matsarya [iri hati], krodha [marah, benci], kama [hawa nafsu, keinginan], lobha [keserakahan], mada [kesombongan, kemabukan] dan moha [kebingungan, resah-gelisah].

3. Dayadvham [mekar sempurna hati penuh belas kasih dan kebaikan].

Ciri ketiga kesadaran Atma ditandai dengan mekar sempurna-nya dayadvham, yaitu hati penuh belas kasih dan kebaikan tanpa syarat yang tidak terbatas kepada semua makhluk.

Ketiga ciri yang telah muncul dan terangkum sempurna merupakan pertanda kesadaran Atma yang telah kembali sempurna.

Seorang Jivan-Mukta atau orang yang sudah mencapai Moksha, adalah orang yang secara konstan selalu terserap ke dalam samadhi, selalu terserap ke dalam kesadaran Atma yang mahasuci. Artinya apapun yang terjadi dalam kehidupan, siapapun yang dia jumpai, dia selalu tersenyum damai dalam pikiran yang tenang-seimbang tidak berubah [upeksha] dan bebas dari cengkeraman enam kegelapan pikiran [citta suddhi]. Serta sikap dan tindakannya selalu didorong oleh rasa belas kasih dan kebaikan tanpa syarat yang tidak terbatas kepada semua makhluk [dayadvham].

Bayangkanlah kesadaran kita adalah laksana samudera dan riak-riak pikiran adalah gelombang ombak di samudera. Riak-riak pikiran ini adalah berbagai macam dualitas pikiran, serta kegelapan-kegelapan pikiran [sad ripu] seperti kemarahan, kebencian, dendam, keserakahan, hawa nafsu, kesombongan, kegelisahan, kegundahan, kebingungan, dsb-nya.

Semakin kuat kegelapan pikiran kita, maka semakin besar dan ramai-lah gelombang ombak-nya. Laksana samudera yang diterjang badai, bergelora, penuh dengan riak-riak gelombang ombak. Demikianlah kondisi kesadaran orang kebanyakan yang penuh dengan dualitas pikiran dan kegelapan pikiran. Ramai, bergelora, riuh dan berguncang.

Yang dimaksud dengan sepi, hening, sunyi, adalah kesadaran yang terbebas dari cengkeraman berbagai macam dualitas pikiran dan kegelapan-kegelapan pikiran. Orang yang berhasil mencapainya disebut Jivan-Mukta, artinya jiwa yang telah terbebaskan. Laksana samudera yang tenang, sepi, hening, sunyi, gelombang ombak-nya tidak ada lagi. Demikianlah pikiran yang terbebaskan dari cengkeraman dualitas pikiran dan kegelapan pikiran, hanya menyisakan belas kasih dan kebaikan tanpa syarat dan tidak terbatas kepada semua makhluk.

Jika penjelasan ini belum dapat dipahami, mari kita mencoba memahami apa itu Moksha [terbebaskan] secara lebih sederhana melalui penjelasan ini.

Coba perhatikan samskara atau kecenderungan pikiran-perasaan kita. Pikiran kita penuh gejolak. Pikiran kita berkata aku ingin ini-itu, aku ingin begini- begitu, aku marah sama si A, aku tersinggung sama si B, aku lebih benar dari kamu, aku lebih hebat dari kamu, aku merasa sedih, aku merasa bahagia karena ini-itu, aku khawatir nanti begini-begitu, dsb-nya. Pikiran ini ribut sekali. Pikiran ini resah-gelisah. Pikiran ini riuh dan berguncang. Ketika senang kita bahagia, ketika sedih kita larut dalam kesedihan. Ciri lain dari pikiran yang bergejolak adalah mengeluh, mengeluh dan mengeluh.

Sekarang kita bayangkan semua samskara [kecenderungan pikiran- perasaan] tadi lenyap. Kita terbebaskan dari semua samskara tersebut. Apa yang terjadi, pikiran kita menjadi jernih dan tenang-seimbang. Hening. Pada titik inilah kita bersentuhan dengan intisari terdalam diri kita, intisari alam semesta dan intisari yang maha suci yang maha tidak terpikirkan, dimana yang ada hanya kejernihan, kedamaian dan keheningan sempurna. Dalam kondisi kesadaran seperti itu, kekhawatiran, kemarahan, kesedihan, ketakutan, keserakahan, dsb- nya, kehilangan cengkeramannya pada diri kita. Disana dengan sendirinya belas kasih dan kebaikan mekar bersemi dengan sempurna.

Sepi, hening, sunyi adalah ketika kita bisa menyambut apapun yang terjadi dalam kehidupan dengan senyuman damai dalam keseimbangan pikiran yang sempurna [upeksha]. Pikiran, perasaan dan ekspresi kita tetap sama [damai, tenang seimbang, penuh belas kasih] ketika menghadapi segala macam dualitas keadaan dalam hidup, seperti mengalami suka-duka, menang-kalah, salah-benar, dsb-nya. Karena dualitas pikiran dan kegelapan pikiran sudah kehilangan cengkeramannya pada diri kita, sehingga yang muncul hanya belas kasih dan kebaikan tanpa batas.

Demikianlah seorang yogi atau yogini yang sudah mengalami Moksha. Dikatakan orang baik dia damai dan belas kasih, dikatakan orang munafik dia tetap damai dan belas kasih. Dihormati dia damai dan belas kasih, dihina dan dicaci-maki dia tetap damai dan belas kasih. Bertemu orang baik dia damai dan belas kasih, bertemu orang jahat dia tetap damai dan belas kasih. Mengalami keberuntungan dia damai dan belas kasih, mengalami kesialan dia tetap damai dan belas kasih. Karena sang yogi atau yogini sudah melenyapkan cengkeraman seluruh dualitas pikiran dan kegelapan pikiran, yang tersisa hanya belas kasih dan kebaikan yang tidak terbatas kepada semua makhluk. Itulah tercapainya Moksha.

Penjelasan Untuk Para Yogi Atau Yogini

Dalam penjelasan untuk para yogi atau yogini, Moksha adalah kembali sempurnanya empat kondisi kesadaran Atma, yaitu upeksha [keseimbangan pikiran yang sempurna], advaita-citta [terbebasnya kesadaran dari cengkeraman segala bentuk dualitas pikiran], citta suddhi [terbebasnya kesadaran dari cengkeraman seluruh kegelapan pikiran] dan dayadhvam [belas kasih dan kebaikan yang tidak terbatas dan tanpa syarat kepada semua makhluk], yang ke- empatnya akan berpuncak kepada satu kondisi kesadaran yang tunggal, yaitu Nirahamkara [lenyapnya ego, ke-aku-an].

Sehingga dalam penjelasan untuk para yogi atau yogini, Moksha adalah keadaan lenyapnya ahamkara [ego, ke-aku-an] yang disebut dengan nirahamkara [lenyapnya ego, ke-aku-an].

Seorang yogi atau yogini yang mengalami kesadaran sempurna seperti ini, dia akan mengalami sendiri dan merasakan langsung bukan saja keheningan pikiran yang luar biasa, tapi juga keheningan alam semesta. Serta melihat segala

sesuatu yang berbeda tetapi secara keseluruhan adalah satu kesatuan. Tidak ada lagi aku dan kamu. Semuanya satu, manunggal. Dalam istilah Hindu Jawa disebut "manunggaling kawulo lan gusti" atau "sangkan paraning dumadi", dalam istilah buku-buku suci Hindu disebut menyatunya Atman dengan Brahman.

Sarvam khalvidam Brahman – segalanya adalah Brahman. Aham Brahmasmi – aku adalah Brahman. Atma Brahman Aikyam – Atma dan Brahman tiadalah berbeda. Omityetadakharamidam sarvam - Om adalah keseluruhan alam semesta.

Setiap lembar daun, setiap tetes air, seluruh awan di langit, semua obyek, hidup dan tidak hidup, semuanya Brahman. Apapun yang kita persepsikan melalui indriya dan pikiran, kapanpun dimanapun, semuanya Brahman dan tiada yang lain selain Brahman.

Karena ketika ego atau ke-akuan lenyap [nirahamkarah], terjadi kemanunggalan atau penyatuan rapi dengan keseluruhan alam semesta. Analoginya laksana setetes air [Atma] di dalam samudera yang maha luas [Brahman], ketika ke-aku-an setetes air lenyap, yang ada hanya samudera yang maha luas. Kesadaran sempurna seperti inilah yang disebut sebagai Moksha.

Tidak ada aku dan kamu, tidak ada baik-buruk, tidak ada benar-salah, tidak ada suci-kotor. Semua makhluk dan segala keberadaan yang ada di alam semesta, disadari sempurna sebagai satu kemanunggalan dalam tarian kosmik Brahman.

Dengan catatan bagi orang kebanyakan, penjelasan mendalam seperti ini hanya untuk diketahui saja. Karena penjelasan seperti ini sangat mungkin akan sulit dipahami oleh orang kebanyakan. Sehingga penjelasan mendalam seperti ini lebih tepat untuk konsumsi para yogi atau yogini saja.

Bab 2

CIRI-CIRI KEHIDUPAN SEORANG JIVAN-MUKTA

Setelah melewati masa bertahun-tahun yang panjang dengan tekun melaksanakan Mandala Dharma, melaksanakan Mandala Yoga, serta melatih diri selalu terserap dalam samadhi, puncak perjalanan spiritual seorang yogi atau yogini ditandai dengan tercapainya Moksha. Ketika sang yogi atau yogini sudah berhasil melenyapkan cengkeraman seluruh dualitas pikiran dan kegelapan pikiran, dengan berkelimpahan sifat belas kasih dan kebaikan yang tidak terbatas kepada semua makhluk. Ketika pikiran hening, sunyi, sepi dan semua tindakannya didorong oleh sifat belas kasih tanpa batas.

Dalam yoga ini sering disimbolikkan sebagai pohon. Dalam keheningannya yang sempurna, pohon bekerja dua puluh empat jam sehari. Dan semua bunga, buah dan oksigen yang dihasilkannya dipersembahkan bagi makhluk lain.

Para Jivan-Mukta mewakili unsur akasha [ruang] dari alam semesta. Ruang sepertinya tidak ada. Tapi sesungguhnya karena ada ruang-lah maka cahaya matahari bisa menyinari alam dan memberi kehidupan, pohon bermekaran, sungai mengalir, manusia bisa tumbuh menjadi dewasa, dsb-nya. Ruang merangkul dan menyediakan tempat bagi apa saja dan siapa saja tanpa membeda-bedakan. Ruang mewakili tidak terhingga dan tidak terbatas. Ke-tidak-terhinggaan keheningan sekaligus ketidakterbatasan kasih sayang.

Atmaupamyena sarvatra samam pasyati, sukham va yadi duhkham sa yogi paramo matah - mereka yang mengidentifikasi dirinya dengan semua yang ada di alam semesta dan mengidentifikasi kesenangan dan penderitaannya sendiri dengan kesenangan dan penderitaan semua makhluk, dialah seorang mahayogi, seorang yogi atau yogini yang sempurna.

Udara caritanam tu vasudaiva kutumbakam - mereka yang hatinya penuh dengan belas kasih yang tidak terbatas, merangkul seluruh alam semesta sebagai keluarganya.

Tidak pernah ada buku-buku suci Hindu yang menjelaskan tentang Moksha, Jivan-Mukti atau Atma Jnana, yang tanpa diikuti oleh kesempurnaan belas kasih dan kebaikan. Sehingga ciri utama kehidupan orang yang sudah mengalami Moksha, atau seorang Jivan-Mukta, adalah belas kasih dan kebaikan yang demikian sempurna.

Dengan kualitas kesadaran yang dimiliki orang kebanyakan [belum mencapai Moksha], kualitas belas kasih dan kebajikannya pasti juga sifatnya terbatas. Paling banyak hanya bisa menyumbang uang, bisa menyumbangkan tenaga, bisa menyekolahkan anak-anak kurang mampu, bisa menolong orang-orang sakit, bisa membangun panti asuhan atau panti jompo, bisa membangun pura, dsb-nya. Kualitas belas kasih dan kebaikan kita baru bisa sempurna tanpa syarat kepada semua makhluk kalau kita sudah mencapai Moksha.

Bagi seorang Jivan-Mukta, setiap hal, setiap langkah dan setiap tarikan nafasnya menjadi tindakan belas kasih dan kebaikan. Dia mengambil beban penderitaan orang lain dan menjadi sumber

kebahagiaan orang lain. Karena ego atau ke-aku-annya sudah lenyap dan karena kesadarannya manunggal sempurna dengan seluruh keberadaan.

Terang cahaya kesadarannya laksana matahari yang bersinar, dimana matahari bersinar menerangi semuanya tanpa memilih. Tidak memilih orang harus agamanya apa, atau tidak beragama sekalipun, tidak membedakan orang baik atau orang jahat, cantik atau jelek, bodoh atau cerdas, kaya atau miskin, dsb-nya. Semuanya diberikan cahaya terang dan semua diberikan secara sama, tanpa syarat. Kepada orang yang memuji ataupun menghina, kepada yang baik maupun jahat, kepada yang menolong maupun yang menyakiti.

Orang yang sudah mencapai Moksha, atau seorang Jivan-Mukta, secara alami akan memiliki sifat yang demikian agung dan mulia. Secara alami orang yang sudah mencapai Moksha, atau seorang Jivan-Mukta, akan memiliki sifat maha-agung untuk mengurangi penderitaan para makhluk.

Dalam penjelasan sederhana misalnya tidak membalas caci-maki dan hinaan orang lain, tidak marah pada orang yang memarahi, tidak menyakiti orang yang jahat, tidak melawan pada yang merendahkan, mengalah, dsb-nya. Artinya

ketika ada yang menghujat, menyakiti, merugikan, dan yang jelek-jelek lainnya, dia tidak bereaksi apapun kecuali diam, tersenyum dan selalu memancarkan belas kasih dan kebaikan. Karena itu semua sudah mengurangi penderitaan orang lain. Lebih dari itu, para Jivan-Mukta tidak saja akan mengurangi penderitaan orang lain, tapi dia malah akan memberikan lebih untuk membuat mereka berbahagia. Seorang Jivan-Mukta memiliki sifat maha-agung untuk menjadikan dirinya yadnya [persembahan suci] bagi kebahagiaan makhluk lain.

Selain itu terdapat ciri-ciri lain dari para Jivan-Mukta, yaitu :

- Jika sebagian besar manusia mencintai hura-hura, keramaian, gemerlap dunia hiburan dan perayaan, para jivan mukta lebih memilih berdiam di tempat-tempat yang sepi, sunyi dan alami seperti keheningan hutan, puncak gunung, atau tepi campuhan sungai yang sepi. Ada juga yang mengembara, langit laksana atap rumah dan bumi laksana lantai.

- Jika sebagian besar manusia mencintai kekayaan, kemewahan dan kehormatan, para jivan mukta memilih kesederhanaan. Ada diantara Jivan-Mukta yang semua miliknya dijadikan yadnya bagi orang lain yang memerlukan. Ada juga yang berkelana tanpa busana, disebut dengan memakai langit dan ruang sebagai pakaiannya [avadhuta digambara].

- Jika sebagian besar manusia berdoa agar dirinya yang mendapatkan kebahagiaan, para Jivan-Mukta berdoa agar dirinya-lah yang menampung penderitaan para makhluk. Karena alam semesta ini harus seimbang, diantara milyaran manusia yang ingin bahagia, harus ada yang mengambil penderitaan. Tidak ada siang tanpa malam, tidak ada kebahagiaan tanpa penderitaan. Sehingga mantra rahasia para Jivan-Mukta adalah "semoga semua penderitaan datang kepada saya, semoga semua kebahagiaan datang kepada makhluk lain".

Tentunya dimata orang kebanyakan yang kualitas pikiran dan kualitas kesadarannya masih sangat terbatas, sangat mungkin mereka tidak paham. Sehingga para Jivan-Mukta seringkali dicurigai sebagai orang aneh, menyimpang, tidak wajar, lemah atau belog polos [bodoh dan lugu]. Hanya para mereka yang kualitas pikiran dan kualitas kesadarannya cukup baik yang akan mengerti bahwa sang Jivan-Mukta telah mencapai kesadaran kosmik yang tertinggi.

Para Jivan-Mukta adalah orang yang sudah sepenuhnya sadar bahwa sesungguhnya alam semesta beserta seluruh makhluk di dalamnya adalah bagian dari jejaring kosmik yang saling terhubung rapi dan tidak terpisahkan satu sama lain. Dalam keheningan sempurna, hakikat seluruh keberadaan alam semesta ini adalah manunggal. Sesungguhnya tidak ada makhluk lain, tidak ada orang asing, semua makhluk dan seluruh alam semesta adalah dirinya sendiri.

Semoga perjalanan jutaan kelahiran dalam roda samsara bisa berakhir di dalam kesadaran yang terang-benderang, maha-damai dan mahasuci.

Om shanti shanti shanti Om !

RUMAH DHARMA - HINDU INDONESIA

Kumpulan e-book lengkap dari Rumah Dharma - Hindu Indonesia bisa di- download secara gratis tanpa dipungut biaya apapun di :

tattwahindudharma.blogspot.com

Halaman facebook Rumah Dharma - Hindu Indonesia :

facebook.com/rumahdharma

DHARMA DANA Rumah Dharma - Hindu Indonesia

Rumah Dharma - Hindu Indonesia telah dan akan terus melakukan penerbitan buku-buku dharma berkualitas, baik berupa e-book maupun buku cetak, untuk dibagi-bagikan secara gratis tanpa dipungut biaya apapun.

Untuk melakukan penyebaran buku-buku dharma berkualitas, Rumah Dharma - Hindu Indonesia memerlukan bantuan para donatur, yang sadar akan pentingnya melakukan pembinaan kesadaran masyarakat. Semakin banyak dharma dana yang terkumpul maka semakin banyak juga buku-buku dharma yang dapat diterbitkan dan disebarluaskan.

Ada empat cara memanfaatkan kekayaan sebagai ladang kebaikan yang bernilai sangat utama, salah satunya adalah ber-dharma dana untuk penyebaran ajaran dharma. Karena ini bukan saja sebuah kebaikan mulia dengan karma baik berlimpah, tetapi juga adalah sebuah sadhana nirjara, sadhana penghapusan karma buruk.

Karma baik dari mendonasikan dharma dana bagi penyebarluasan ajaran dharma adalah :

1. Donatur akan mendapatkan penghapusan berbagai karma buruk.
2. Dalam setiap reinkarnasi kelahirannya donatur akan berjodoh dengan ajaran dharma yang suci dan terang.
3. Donatur akan mendapatkan perlindungan dharma, tidak mudah terseret dendam kebencian, pikirannya lebih mudah tenang, serta menjadi lebih bijaksana.
4. Jika dampak penyebarannya mencerahkan masyarakat luas, donatur akan mendapatkan perlindungan dari para Dewa-Dewi.

Transfer Dharma Dana anda ke rekening :

Bank BNI Kantor Cabang Denpasar No Rekening : 0340505797 Atas Nama : I Nyoman Agus Kurniawan

Astungkara berkat karma baik ini para donatur mendapat kerahayuan.

TENTANG PENULIS

I Nyoman Kurniawan lahir pada tanggal 29 January 1976. Mendapatkan garis spiritualnya dari kakeknya, Pan Siki, seorang balian usadha dari Br. Tegallingah Kota Denpasar.

Pada tahun 2002, memulai perjalanan spiritualnya dengan belajar meditasi.

Pada tahun 2007 mulai memberikan komitmen menyeluruh kepada spiritualisme dharma. Di tahun yang sama belajar dengan Guru dharma-nya yang pertama, serta memulai melakukan tirthayatra dan penjelajahan ke berbagai pura pathirtan kuno, sebagai bagian dari arahan gurunya, sekaligus juga panggilan spiritualnya sendiri.

Pada tahun 2009 mulai belajar dengan Guru dharma-nya yang kedua, mendalami kekayaan spiritual Hindu Bali, mendalami ajaran Tantra, menjalin pertemanan dengan banyak Guru dan praktisi spiritual, serta tetap meneruskan melakukan tirthayatra dan penjelajahan ke berbagai pura pathirtan kuno.

Pada tahun 2010 mulai melakukan pelayanan dharma untuk umum di halaman fb rumah dharma, serta mulai memberikan tuntunan dan berbagi ajaran kepada adik-adik dharmanya. Di tahun yang sama juga mulai menulis buku. Inspirasi dharma yang didapatnya dari perjalanan ke berbagai pura pathirtan kuno, dikombinasikan dengan ajaran dari para Guru-nya, dari praktek meditasi, membaca puluhan buku-buku suci, serta diskusi-diskusi panjang dengan banyak praktisi spiritual, kemudian ditulisnya menjadi berbagai buku.

Pada tahun 2015 mulai belajar dengan Guru dharma-nya yang ketiga, serta tetap meneruskan melakukan pelayanan dharma untuk umum.